MUSCLE & FITNESS

KLASİK FİZİĞİN PRO YILDIZI
CHRIS BUMSTEAD'IN SÜPER ANTRENMANINI DENEYİN

PUSH PRESS HATALARI
BU EGZERSİZİ YAPAMAMANIZIN 5 SEBEBİ

BRANDON LARRACUENTE ADAM OLACAK ÇOCUK!

ASKER KUVVETİ

SERİ KUVVET
KASLARI ŞAŞIRT

ÜST DÜZEY
SERİSİ QUADRICEPS

DÜNYANIN EN GÜÇLÜ ADAMI OLMAK

2017 OLYMPIA KAHRAMANLARI

MUSCLE &FITNESS 2017 FITNESS OLAYLARI

OCAK 2018 / SAYI 85
FİYAT 10 TL





muscleandfitness.com.tr
ISSN 1309-5706

NATURE'S SUPREME

DOĞALLIK

En yeni ve en sağlıklı teknolojileri kullanıyor, ürünlerimizde katkı maddesi, suni boya veya koruyucuya yer vermiyoruz.

HAM MADDE

Tüm ham maddelerimiz ithal olup, Quali® logomuz vitaminlerimizin üretim tekniği olarak patentli teknolojilerle elde edilmiş ve etkinliği kanıtlanmış olduğunu belirtmektedir.

ÜRETİM

GMP (Food Grade), ISO ve Helal sertifikalarına sahip tesislerde yüksek kalite standartlarında üretim yapıyoruz.

TEST & ANALİZ

Ürünlerimizi Yeditepe Üniversitesi YÜ-AGAM Ar-Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları'nda test edip, içerik kalitesini onaylatıyoruz.

SATIŞ NOKTALARI

Türkiye'nin en seçkin satış noktalarında sizlerleyiz.



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
AR&GE VE ANALİZ MERKEZ LABORATUVARLARI

Yeditepe Üniversitesi YÜ - AGAM Tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır:

Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için beslenmenizi güvenilir gıda takviyeleriyle destekleyin. Güvenilir gıda takviyesi için de analizi yapılmış, içerik kalitesi ve beyan doğruluğu onaylanmış ürünleri tercih etmenizi tavsiye ederiz. Güvenle kullanabilmeniz için Nature's Supreme ürünlerinin tüm içerik analizleri ve beyan doğrulukları test edilip, kurumumuzca onaylanmıştır.

Kışa Hazırlıksız Yakalanmayın!













Detaylı bilgi için,



www.naturessupreme.com

OCAK 2018

SAYI 85

KAPAK ÖYKÜSÜ

HER SAYIDA

ÖNE ÇIKANLAR

BÖLÜMLER



KAPAKTA

CHRIS BUMSTEAD /// Fotoğraflar **STEVE SMITH**

CHRIS GİBİSİ

Hayatının rüyasını yaşayan IFBB pro **CHRIS BUMSTEAD** milyonlarca insana ilham veriyor.

Bu ayın kapağında 2017 Mr. Olympia Klasik Fizik ikincisi Chris Bumstead'i görmekten fazlasıyla mutluyum. 22 yaşındaki genç atlet, geleceğinin ne kadar parlak olacağının sinyallerini şimdiden vermiş ve IFBB'nin en rekabetli kategorilerin birinden alnının akıyla çıkmıştır. Peki, nasıl başardı? Sizin de kendinize ders çıkarabileceğiniz kapak öykümüzü kesinlikle okuyun o zaman. İpucu vermem gerekirse de Chris keskin odağı, antrenmana adanmışlığı ve hiçbir bahane bulmadan yaşantısını amacına göre düzenlemiş olması sayesinde bu kadar öne geçti. Vücut geliştirme yarışmasına katılmayı düşünmüyor olabilirsiniz ancak Chris'in hikâyesinin her bir satırı birçok kişiye ders niteliğinde inciler barındırıyor. Terfi olmak mı yoksa baklavalarınızı çıkarmak mı isteyip istemediğiniz fark etmeksizin başarıya giden yolda bir ortak paydada buluşabiliyoruz. Yepyeni bir yıla girdiğimiz bu ayda önünüzdeki hedefleri tamamlayana kadar asla durmamanızı tavsiye ediyorum. Sporunuzu yapın, sağlıklı beslenin, ailenizi ve arkadaşlarınızla vakit geçirin, gezin, görün, eğlenin. Tüm bunları yaparken M&F dergisinin de arkanızda olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Ne de olsa bu dergide herkese göre bir şey var. Yeni yıl umudunuz ve motivasyon kaynağınız Chris olsun. Kim bilir belki de bir gün bu sayfaları sizin hikâyeniz süsler!

Saygılarımla,
Altay ŞENGÜR
Muscle & Fitness Türkiye
Baş Editörü

MUSCLE & FITNESS

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
Cömert TAVASLIOĞLU

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Kaan HATİPOĞLU

BAŞ EDİTÖR
Altay ŞENGÜR

EDİTÖR
Mücahit YOLCU

GRAFİK TASARIM
Ayberk MEYDANCI

KATKIDA BULUNANLAR
Ali Halis ŞAHİN

HUKUKİ DANIŞMANLIK
AV. MURAD GÜDÜCÜ

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi
B Blok No:1 Maslak/İstanbul
Telefon: 0212 276 55 83
Faks: 0212 276 56 90

MATBAA VE BASKI
Uniprint Basım Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No: 159
34555 / İstanbul-Türkiye
Telefon: 0212 798 28 40 pbx
Faks: 0212 798 28 63
www.apa.com.tr

DAĞITIM
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş.

ISSN
ISSN 1309-5706

DÜNYADA MUSCLE & FITNESS







The information in MUSCLE & FITNESS is intended to educate. Do not substitute it for the advice of a qualified health care practitioner.



TRUE
STRENGTH
GETS IT DONE



24
GRAM
PROTEIN

9+
TEMEL
AMINO ASİT

1
GRAM
ŞEKER

TRUE STRENGTH™
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM



USA (800) 705-5226 INTL (630) 236-0097

MUCİZE

YETENEK

> Daha 22 yaşında olmasına karşın **CHRIS BUMSTEAD** vücut geliştirme dünyasını derinden sarsmış, geçen yılın Olympia'sında Klasik Fizik kategorisini kazanamasa da olay yaratmıştı. Akıllardakini biz soralım: Şu anda geleceğin ilk klasik fizik kralına mı bakıyoruz?

YAZAN JIM SCHMALTZ /// FOTOĞRAFLAR STEVE SMITH

CHRIS BUMSTEAD HER ŞEYİYLE EZBER BOZAN BİR TİP. Bir yandan vücut geliştirmenin görkemli geçmişini hatırlatırken bir yandan da bu sporun geleceğinin emin ellerde olduğunu garanti ediyor. Bumstead birden ortaya çıkarak (aslında Kanada'dan) 6 Mayıs'ta yapılan prestijli Pittsburgh Pro yarışmasının klasik fizik kategorisinde birinci oldu. Ardından o olağanüstü vücudunu 15 Eylül'de Las Vegas'ta, Klasik Fizik Olympia'da gösterdi. Burada da birinciliği kıl payı Breon Ansley'e kaptırsa da birçok kişi birinciliğin Chris'in hakkı olduğunu düşünüyor. Chris henüz 22 yaşında ancak, Kendall Jenner'in selfilerinden bile daha büyük bir potansiyel taşıyor. Yani önü bir yaz sabahı kadar apaçık! Çok geçmeden Sandow alacağını söylersek mübalağa etmiş olmayız.

Chris alışık olduğumuz acemi atletlerden değil; Orleans Arena sahnesine çıktığı Vegast'a, vakum pozu efsaneleşen Zane'den tam not alacak ayardaki vakum pozunun yanı sıra üzerinde çok çalıştığı belli olan pozlarıyla göz doldurmuştu. 183 cm boyu ve 102 kg ağırlığıyla Chris, klasik kategorisinin aradığı fiziğe sahip. Dağ gibi omuz genişliği, gelişkin gövdesi, sıkı karın kasları ve abartılı omuz-bel orantısı sayesinde Yunan tanrısı Apollo'nun kalıbıyla çizilmiş gibi bir vücudu var. Aslen Ottavalı olan Chris, sekiz yıldır antrenman yapmasına rağmen ilk geleneksel açık vücut geliştirme yarışmasına 2014'te katılmış. Çalışma stili geleneksel vücut geliştirme ayarında ilerlese de powerlifting çalışmaları da yapmış ancak bu sporu yapanlar gibi canavarca bir bünyesi yok! Vücuduyla sergilediği güç ve estetik, orantının bu sporun en önemli kıstası olduğu zamanları hatırlatıyor. Üstelik Sergio Oliva ve Arnold Schwarzenegger misali sahip olduğu inanılmaz kas grupları ve kuvveti de cabası! Sadece iki sene önce çıkan klasik fizik kategorisi, yarışmacıları en az hayranlar kadar heyecanlandırıyor. Daha eski kategorilerde yarışan birçok sporcuyu bile cezbediyor. Ansley gibi 212'den olan da var, dolgun ama estetik bir fizik arayan erkekler de

Chris, IFBB klasik fizik kategorisinin çıkacağını duyurduğunda hiç tereddüt etmemiş. Bu kategorinin kalemi olduğunu biliyormuş.

"Kesinlikle harika bir kategori" diyor. "Duyurulduğu gün kararımı vermiştim. Görüntümden, bana hissettirdiklerinden çok memnunum."

Pittsburgh Pro jürisi de hemfikirdi ki onlar da birincilik kupasını bu mucize yeteneğe layık gördüler. Bu kupa sayesinde Olympia'ya katılma hakkı kazanan Chris, Ansley'e, şampiyonluğu elinde tutan Danny Hester'a ve çok hızlı şekilde büyüyen bu kategoride yarışan herkese karşı sağlam durabilmek için



çok çalışması gerektiğini biliyor.

"Geliştirmem gereken bir iki kas grubum daha vardı" diyor. "Bacaklara nispeten az yüklendim çünkü en gelişmiş kas grubum bacaklarım olmuştur. Fazladan bir kol günü daha ekleyip sırtımı da biraz daha ağır çalıştırdım." Chris, sahne kilosu 102'de kalabilmek için beslenmesini de ince ayara almış. "Ağırlık sınırımı yarışmadan birkaç gün önce belirledim. Böylece vücudumu doldurup büyütmek daha kolay oldu benim için. Olympia sahnesindeki adamlarla yarışabilmek için kondisyonum arttırmak önemliydi."

İşe yaradı da. Chris sadece parçalanmış ve dengeli bir vücutla değil, meşhur vakum pozunu hakkıyla vermesini sağlayan ince ve belirgin bir karınla sahneye çıktı. Böyle bir şeyi Olympia'da neredeyse hiç görmez olduk. Ancak

> **"FAZLADAN BİR KOL GÜNÜ DAHA KOYUP SIRTIMI DAHA AĞIR ÇALIŞTIRDIM."**

Kanadalı atlet Altın Çağın ihtişamını bize tekrar yaşattı. "Boşuna klasik fizik demiyorlar" diyor Chris. "Frank Zane ve Arnold Schwarzenegger gibi eskinin iri adamlarına baktığınızda vakum pozu sayesinde aradan sıyrıldıklarını görebiliyorsunuz. Madem sergilemeye çalıştığımız bu, o zaman benim de yapmam lazım dedim. Vakum pozunu hep çalışmışımdır zaten, poz rutinimde de bayağı çalıştım. Bu sayede belimi olabildiğince dar tutabiliyorum. Vakum pozundaki bel kadar dar gözüken başka bir şey yok ki bu da klasik fiziğin olmazsa olmazlarından bence."

Hayvan Gibi Çalışıp İlah Gibi Gözüküyor

"KALIN BİR BELİNİZ OLMAMASI İÇİN", diyor Chris, karın antrenmanını kısın. "Karnımı deli gibi çalıştırdığımı hiç hatırlamıyorum. Vücudun dengesini korumaya zorlandıklarından diğer hareketlerde de çalışıyorlar zaten. Karnınızı yüksek ağırlıklarla fazla çalıştırırsanız beliniz de kalınlaşacaktır." Karnını çalıştırdığı zamanlarda da Chris leg raise, sehpada hafif yarım mekik ve benzer hareketleri vücut ağırlığıyla yapıyor. Ancak karnına pek yüklenmemesine bakmayın siz – diğer kas gruplarına geldiğince genç sporcu tam bir canavara dönüşüyor. Antrenman stili, quad kaslarının kralı olarak bilinen ve vücut geliştirme tarihinin en sert sporcularından Altın Çağ kahramanı Tom Platz'ın etkisi altında kalmış.

"Ben Tom'a, kalın bacaklarına ve deli işi antrenman stiline özenerek büyüdüm" diyor. "180, 220 kilolarla squat'ta sayısız tekrar çıkardığı, kendini adeta ağırlıkların altında ezdiği videoları hatırlıyorum



Çekim Yeri: ***EOS Fitness, Las Vegas,NV***



mesela. Bu yüzden vücudumdaki en gelişmiş yer bacaklarım oldu. Tıpkı Platz gibi aşırı yüksek ağırlıklarla çalışıp squat yapıyorum."

Aslına bakarsanız omuzlarda da Platz ayarında bir yoğunlukla çalışmıyor değil. "Omuz antrenmanım yüksek ağırlık ile yüksek hacim karması bir çalışmadan oluşuyor" diyor. Shoulder press ağırlığım genelde hep bench press ağırlığımla aynı seviyede oldu. Olabildiğince ağır basıp 136 kiloya çıktığım oluyor. Ardından yüksek hacimli lateral raise hareketine geçiyorum. Bazı antrenmanlarımda 12-15 tekrarlı 10-12 set lateral raise yapıyorum çünkü omuz başlarımı en iyi bu hareket patlatıyor. Omuz kaslarımın biçimini dengelemek için de antrenman başlarında ve sonlarında arka omuz hareketleri yapıyorum. "

Çılgınca ama işe yarıyor. Fotoğraflarına bakınca anlarsınız zaten.

Klasik Fiziğe Klasik Beslenme

VÜCUT GELİŞTİRMEYİ İÇGÜDÜSEL olarak yapan Chris, omuzlarda belirli bir rutin uygulamıyor. "Her antrenmanda farklı bir şey yapıyorum" diyor ancak yüksek hacim ve yüksek ağırlık değişmeyen ögeler olarak kalıyor. Bu, Altın Çağ sporcuları Franco Columbu, Arnold ve Dave Draper gibi adamların Gold's Gym'de antrenman yaparlarken benimsedikleri bir felsefeydi.

Bu antrenman stili herkese göre değil doğru, ancak Chris, yarışmaya katılın katılmayın, üst sırtınızla omuzlarınızı genişletip belinizi incelten doğru rutini bulmanız gerektiğinin altını çiziyor. "Bence bütün vücut geliştiricilerin odaklanması gereken bir husus" diyor. "En iri bacak ve omuzların ortasında incecik bir beliniz olacak. Ben özellikle buna odaklanıyorum."

Chris eski yıldızlar gibi antrenman yapıyor ama beslenme ve takviye rutini 21. yüzyıl atletleriyle aynı! Altın Çağ sporcuları litrelerce süt, çiğ yumurta ve kurutulmuş ciğer yerlerdi. Bugünün atletleri ise vücut geliştirmenin farklı alanlarında yapılan birçok araştırma ve bilimsel bulgular sayesinde daha farklı yollar izliyorlar. Antrenmanda olduğu gibi Chris beslenmede de düz ve istikrarlı bir çizgi izliyor. Beslenme konusunda çığır açmanın veya tavuk ve pirinci tarihe gömecek yeni tariflerin peşinde değil. Vücut geliştirmenin on yıllardır değişmeyen gıdalarıyla besleniyor: tavuk, yulaf, yumurta, hindi kıyması ve sebze. "Beslenme anlayışım gayet basit aslında" diyor. "Yarışmaya hazırlanırken bile her gün yediklerimi yiyorum. Her gün altı öğün tüketiyorum, bu asla değişmiyor. Organik gıdalar yiyorum, belli oranda kalori tüketip ona göre spor yapıyorum. 12 hafta boyunca karbonhidrat namına sadece pirinç yiyerek bir yarışmaya hazırlanmıştım çünkü en doğrusu ve istikrarlısı oydu. Tadını da sevmiştim, vücuduma kazandırdıklarını da." Takviye içinse sabahları BCAA alıp gün içerisinde almaya devam ediyor. Antrenmandan önce ve sonra protein içeceği içiyor. Burada kilit nokta, diyor, istikrardır. Kafanızda büyütmeyin.

Geleceğe Dönüş

CHRIS'İN PRATİK FELSEFESİ,
Altın Çağ atletlerinden Dave Draper'ın söylediği o meşhur sözü hatırlatıyor: "İşin sırrı, bir sırrı olmamasıdır."
"Daha gencim ama bu işin bir sırrı olmadığını bilecek kadar da olgunum. Her şey istikrarda bitiyor, olabildiğince sıkı çalışmakta" diyor Chris. "Yani her gün salona gidebiliyorsam en ağır şekilde çalışır, beslenmemi ve takviyelerimi aksatmazsam zirveye çıkmamı kimse engelleyemez."
Daha bu sporun zirvesinde olmasa da, 15 Eylül'de Las Vegas'taki performansı bu sporun en büyük kupasını almaya yakın olduğuna işaret ediyor. Klasik kategorisine daha çok yarışmacının katılacağı şimdiden belli; Ansley ve Chris arasındaki mücadelenin devamını izleyeceğimiz de. Bu kategori yarışma bölümlerine eklenirse Arnold Spor Festivaline de katılacaktır, orası kesin.

> "OLYMPIA'YI KAZANMAK İSTİYORUM. HEDEFİM, ŞAMPİYONLUĞU TUTABİLDİĞİM KADAR ELİMDE TUTMAK."

Ancak ne olursa olsun, en büyük odağı bu yılın Mr. Olympia yarışması olacaktır. Sandow kupasını aldıktan sonra da elinden almak zor olacağa benziyor.
"Tabii ki o kupayı istiyorum" diyor. "Aldığımda da birinciliği olabildiğince elimde tutmaya çalışacağım. Daha çok gencim ama hedefime çok yaklaştım. Hiç imkânsız bir hedefmiş gibi gelmiyor."
Bütün bunlar olurken mucize yeteneğimiz köklerinden kopmayı da düşünmüyor. Üniversiteye gittiği Ottava'da yaşamaya, sağlık bilimleri bölümünü okumaya devam ediyor.
Hiç şüpheniz olmasın: Chris, vücut geliştirme dünyasının en yeni ve en parlak kıvılcımlarından! Mr. Olympia'ya çıkan büyük isimlerin şişik karınlarından sonra, hayranlar, klasik kategorisinin bu sporun sadece çerezi değil, standartlarından biri olması gerektiğini konuşuyorlar. Bunu savunurken ellerindeki en büyük koz da Chris Bumstead!



OMUZ KALKANI

Chris Bumstead'in Omuz Patlatan Rutini

KLASİK FİZİK OLYMPIA
İkincisi Chris Bumstead'ı şampiyonluğa bu kadar yaklaştıran şey, iri ve bovling topu gibi duran omuzlarıydı. Klasik fiziğin aradığı omuz ve bel orantısına sahipti. Geçmişinde powerlifting de yapan Chris olabildiğince ağır kaldırarak ve her rutininde kendini sınadığı zorlu antrenmanlar çıkararak çalışıyor.
Fiziği, vücut geliştirmenin Altın Çağındaki atletlerinkine benzeyen Chris çok sayıda tekrar ve setlerle aşırı yüksek ağırlıklar kaldırıyor.
Bir sonraki sayfada Chris'in en sevdiği omuz programlarından birini paylaşıyoruz. Set ve tekrarları kendinize göre ayarlayabilirsiniz ancak yoğunluğu düşürmeyin. Antrenmandan önce iyice ısınıp çalışmasını delt hang hareketiyle bitirdiğini de söyleyelim. (Antrenmanın altındaki notlar kısmına bakın.)

MATRIX

NEW FORMULA

Hareketi hisset...

Beta Alanin ile güçlendirilmiş formül

- 3000 mg L-KARNITIN
- 500 mg BETA ALANIN
- 500 mg TAURIN
- 100 mg KAFEIN
- 16 mg VITAMIN B3
- 1.4 mg VITAMIN B6



20'Li PAKET

109₺

Kullanım Şekli

Aktiviteye başlamadan yarım saat önce veya sabah aç karnına 1 porsiyon (30 ml, 1 ampul) olmak üzere günde 1 defa kullanınız.

Uyarı: İçeriğindeki etken maddelerden dolayı iğnelenme ve kızarma belirtileri olabilir.



Şampiyonların Tercihi

HARD LINE NUTRITION



BUMSTEAD'İN

OMUZ ANTRENMANI

HAREKET	SET	TEKRAR
SINGLE-ARM REAR FLYE	4	10–12
DUMBBELL PRESS*	4	8–10
STANDING BARBELL PRESS**	4	12–15
LEANING DUMBBELL LATERAL RAISE***	6	8 (İLK 3 SET), 10 (KALAN 3 SET)
REVERSE PEC DECK	4	8 İLÂ FAILURE (OLABİLDİĞİNCE AĞIR ÇALIŞIN)
DUMBBELL FRONT RAISE	3	20
DELT HANG****	2	HER BİRİ 45 SN

*2 ısınma seti yapıp 4 seti olabildiğince yüksek ağırlıkla çalışın. Alt noktadan birden kaldırarak konsantrik kısmı hızlı yapın, ağırlığı yavaşça indirin.
**Düşük ağırlıkla çalışın. Tekrarları yavaş ve kusursuz formda yapın.
***İlk 3 setin tekrarlarında ağırlığı, tekrarın tepe noktasında 3 saniye bekletin. Kalan 3 seti normal şekilde uygulayın.
****Sehpaya dik oturup elinize iki tane ağır dambıl (olabildiğince yüksek) alın. Ağırlıkları hafifçe arkanıza sarkıtırken trapez ve omuz kaslarınızı esnetin. 45 saniye tutun.

DAHA FAZLASI

*Chris Bumstead'i Instagram'da takip edin: @cbum_* M&F

NEDEN SCI-MX?

İngiltere'nin en çok tercih edilen markası olan SCI-MX, dünya standartları üzerinde üretim yapmaya kendini adamış fizyoloji, spor bilimleri ve biyoloji uzmanlarından oluşan bir üretim ekibine sahiptir. Ekibimizin, *"Elimizden gelenin en iyisini ve daha iyisini yapacağız"* bilinci de, dünya standartlarında sporcu gıdaları üretme amacımıza olan bağlılığımızı belirler.

Türkiye'nin en profesyonel spor kulüplerinden biri olan Galatasaray Spor Kulübünün, Futbol A Takımı dahil tüm branşları için tercih ettiği markanın SCI-MX olması da markanın kalitesini ve güvenini tasdikler.

Kısaca; *"PROFESYONELLERİN SEÇİMİ"*




Galatasaray SK Sporcu Gıdaları Resmi Sponsoru

SCI-MX

SINIR

STAR GÜCÜ
Tom Hardy'nin *(Mad Max: Fury Road)* bir fırtına birlikleri askerini oynayacağı duyumunu aldık.



STAR WARS: THE LAST JEDI

SİNEMA

Star Wars hayranları geçtiğimiz birkaç yıldır Jedi'nin sonundaki Ewok'tan bile daha çok eğleniyorlar. İlkin, Güç Uyanıyor 2015 yılını kasıp kavurdu. Geçen yıl da Rogue One geldi! The Last Jedi ise 13 Aralık'ta gösterime girdi. Üçüncü üçlemenin ikinci filminde Luke Skywalker (Mark Hamill), kendi sürgününden geri dönüp Rey'e (Daisy Ridley) Gücün inceliklerini anlatıyor. Tabii Kylo Ren (Adam Driver) ve Birinci Derece holiganları yollarına taş koyup Ren'in annesi Leia'yı (rahmetli Carrie Fisher) öldürmeye çalışmadıkları sürece. Devamını filmden izleyin!

FIRTINA KUŞU

Ekranların yeni dizisi *The Gifted'in* yıldız oyuncusu **BLAIR REDFORD,** soyunduğu en "fiziksel" rol için sağlam çalışıyor.

Blair Redford, The Gifted dizisinin ilk bölüm çekimlerine gittiğinde kostüm ekibi kendisine, deri bir yelek ve atlet giydirdi. Dizinin kostüm ekibi X-Men ile aynı olduğundan Blair, Hugh Jackman'ın giydiği aynı atletlerden giymiş oldu. Yani Wolverine'in giysilerini giyiyorsanız hakkını vermeniz lazım. İçini doldurmanız lazım! Redford, dizide Thunderbird karakterini canlandırıyor. Dizi, X-Men'in esrarengiz bir şekilde ortalarda gözükmediği Marvel evreninde geçiyor. Devletin, mutantları bir bir yakalayıp gözaltına aldığı bir dönemde, özel yeteneklere sahip olan insanların hayatları oldukça zor görünüyor. Thunderbird ve takımının firari iki mutant genci keşfetmesiyle büyük bir yaşam mücadelesi başlıyor. Redford, eskiden orduda görev almış bir Apaçiyi oynuyor. Müthiş güçlü, mermilere dayanıklı, yoğun kas kütlesi olan ve ileri seviye duyularıyla kusursuzca iz süren bir adam. Bir avuç mutantın bütün dünyayı karşısına aldığı bir zamanda oldukça değerli özellikler! "Bu rolle birlikte X-Men evreninin bir parçası olmak muazzam bir şey" diyen Redford, "İşimin kolay olmadığının farkındayım, dizinin kendisi de öyle. Herkesin gözü üstümüzde olduğundan kitabına uydurmamız gerekiyor. Yazarından yönetmenine, aktörüne kadar herkesi heyecanlandıran bir yapım" diye ekliyor. Redford, Thunderbird karakterinin hakkını vermek için sağlam gözükmek gerektiğine inanıyor. "Çizgi romanda herkesten iri gözüken bir karakter olunca, 'Daha ağır çalışmam lazım' dedim kendime.



Yağlanmadan irileşmem lazımdı." Bunun için de Redford, Hugh Jackman'ın izinden giderek aralıklı oruçlar yapılıp yüksek proteinli gıdalarla beslenilen Wolverine diyetine başladı. Günde 3-4 tane tavuk göğsü yediği bu dönemde, yağsız tavuk etini abartıp karbonhidrat alımını oldukça düşürdü. Gün içerisinde alınması gereken kalorilerin tamamını sekiz saatlik bir dilime sığdırmak disiplin isteyen bir iş. Acıkmanın değil, aç değilken yemeye devam etmenin daha zor olduğunu söylüyor.

Kas kütlesini daha da yoğunlaştırmak için yüksek ağırlık – düşük tekrar ile yüksek tekrar – düşük ağırlık stilinde dönüşmeli olarak ağırlık kaldırmaya başladı. Karakteri çoğu zaman kolsuz üstlükler giydiğinden kollarına özellikle odaklandı. Gıptayla bakılan üçgen vücudu ortaya çıkarmak için haftada birkaç kez 8 – 10 setlik omuz silkme hareketiyle ön ve yan girya kaldırma hareketlerini rutinine ekledi. Omuzlarının boyunduruk gibi gözükmesinin reçetesi işte bu hareketler! Redford, arada yoga ve tayçi de yapmış. Yemin ederek konuşuyor: "Her sabah 20 dakika tayçi yapıyorum. Zihnimi sağlam tutup vücudumu diğer antrenmanlarıma hazırlarken esnek kalmamı sağlıyor ve sakatlanmaları önlüyor." Bize biraz daha açık konuşun diyorsunuz, biliyorum. Thunderbird vücudu için yapmanız gerekenler şöyle:

İZLEYİN
Redford'un fırtına kuşu gibi ortalığı kasıp kavurduğu diziyi kaçırmayın.



Mutantların Başı: Redford, *The Gifted* dizisinde Thunderbird karakterini canlandırıyor.

OLMAZSA OLMAZLAR

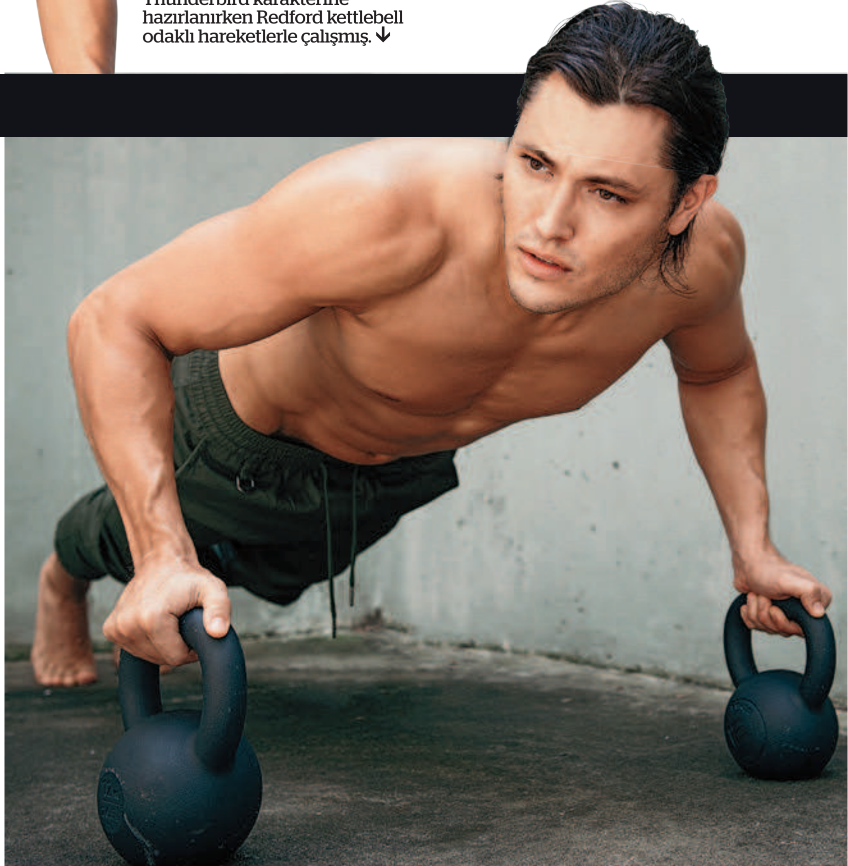
1 **Kettlebell.** Basit ama çok amaçlı aletlerdir.

2 **Ters bir şapka veya bandana.** Thunderbird karakterine benzemek için saçını uzatan Redford çalışırken saçlarını toplamak zorunda kalıyor.

3 **Kablosuz kulaklık.** Birbirine giren kablolarla rahat hareket edemiyorsunuz.

4 ***Conan the Barbarian* film müziği.** Arnold Schwarzenegger'in en iri gözüktüğü filmi (1982) izleyerek büyüyen Redford, antrenman yaparken o daklanabilmek için bu filmin müziğinden destek alıyor.

Thunderbird karakterine hazırlanırken Redford kettlebell odaklı hareketlerle çalışmış. ↓



Fotoğraflar ***David Rams***

Yazan ***Michael Weinreb***

BÜYÜK ALEKS

Van Helsing yıldızı **ALEKS PAUNOVIC** kamera önündeki heybetini antrenmanla besliyor.

Aleks Paunovic'in hayatı seyirci önünde performans sergileyerek geçmiş ancak aklını başından alan bir performansını hiç unutmuyor. Van Helsing dizisinde kalıcı bir yer edinmeden ve de Maymunlar Cehennemi 3: Savaş filmindeki rolünden önce yaşanmış bir olaydan bahsediyorum. İlk rolünü aldığı 2012 yılında Aleks, sinirlerine hâkim olmakta problemler yaşadığını fark edince gölge boksu yapmaya başlamış. "Kendimi evimdeymiş gibi hissettim, 'Dövüş müsabakasından önce böyle hissediyormuş insan demek' dedim kendime. Sinemadaki başarımı boksa bağlıyorum çünkü ikisi arasında tampon bölge görevi görüyor." Aleks'in babası Kanada'ya göçmeden önce Yugoslavya boks şampiyonuymuş, haliyle Aleks de boks ringlerine hiç yabancı biri değil. Ergenlik yıllarında bir heavy metal grubunun basçısı olarak Kanada turnesine çıkan Aleks, sahne arkadaşlarından gizli gizli boks salonlarına kaçarmış. Müziği bıraktıktan sonra ise birkaç yerel Altın Eldiven unvanı alıp Pan American oyunlarına katılmayı başaran Aleks, omzu çıkınca boks kariyerini sonlandırmak zorunda kalmış. Sinema tabii bir terfi gibi olmuş: Seyirci veya kamera önünde bir şeyler yapmanın kendini fazlasıyla heyecanlandırdığını keşfeden Aleks bas çalıp boks yaptığı zamanla aynı keyfi aldığını görmüş. 1.96 boyuyla Aleks, Van Helsing'deki Julius ve Maymunlar Cehennemi 3: Savaş'taki Kış gibi sağlam bir cüsse gerektiren roller alıyor. Boks antrenmanıyla zihnen ve bedenen sağlam kalabildiğini düşünüyor. "Dövüşçü geçmişim sayesinde sağlam işler aldım" diyor Aleks. "Yapımcılar dublör bulmak zorunda kalmıyorlar çünkü ben zaten icabına bakıyorum. Sahip olduğum iri yapıdan sebep de genelde dövüş sahneleri için tercih ediliyorum."

İZLEYİN
Aksiyon/korku dizisi *Van Helsing* ikinci sezonunda. Kaçırmayın.

Dövüşçü Vücudu Bakımı

Genelde günde 16 saat çalıştığından Aleks Paunovic'in antrenman yapabilmesi için yaratıcı çözümlere ihtiyacı oluyor. "Sete gittiğimde bazen makyaj odasında benden önce başkaları oluyor" diyor. İşte böyle zamanlarda otel antrenmanını yapıyor. Her biri 15 tekrardan beş tur burpee, vücut ağırlığıyla squat, mountain climber, koltukta triceps dip, havluyla biceps curl ve şınav yapıyor. Vakti olduğunda da çevredeki boks salonuna gidiyor. Dönüşlü olarak üç antrenman uyguluyor: kum torbasıyla sekiz tur, boks bileklikleriyle sekiz tur ile üç tur idman dövüşü.

Yazan ***Shawn Donnelly***

KURTULUŞ SPORDA

Amatör vücut geliştirici, gazi **RANDY LLOYD** hayatına çekidüzen verip destek aldığı bir kuruluş sayesinde hayata tutunmak için yeni bir gaye buldu.



Otoparkın birinde neredeyse hayata veda eden Randy Lloyd, uyuşturucuyu bırakıp hem vücut geliştirme yarışmalarına katılmaya başladı hem de kişisel antrenör oldu.

Çoğu eski asker gibi Randy Lloyd da savaştan yaralarla döndü. Yaraların bazıları fizikseldi – muvazzaf olduğu Utah Kara Kuvvetleri İhtiyat Birliklerinin Irak'taki bir yıllık operasyonundan sonra sırt ağrıları dayanılmaz hale geldi. Daha ciddi yaralar ise zihinsel ve duygusal olanlarıydı. Lloyd 2010 yılında ordudan ayrıldıktan sonra doktoru ağrıları için kendisine opioid (uyuşturucu etkisi olan ilaç) ilaçlar yazdı. Üniversiteye başlayan Lloyd, bu süre zarfında hem sınav stresiyle hem de travma sonrası stres bozukluğuyla (TSSB) baş edebilmek için daha çok ilaç kullanmaya başladı. Bir süre sonra bu ilaçlara bağımlı hale gelen Lloyd, bunlarla da yetinmeyerek eroine başladı. Ne yazık ki Lloyd'un hikâyesi savaştan çıkan askerlerde az görülen bir vaka değil. ABD Gazi İlişkileri Dairesine göre, TSSB'si olan 10 gaziden ikisinde madde bağımlılığı görülüyor. Lloyd, "Büyüyünce madde kullanmaya başlayacağım demez kimse" diyor. "Ancak kendini sürekli rahatlatmaya çalıştığında her şey mantıklı gelmeye başlıyor." Okulu da terk eden Lloyd, 2012 yılında bir marketin otoparkında kokain ve eroini karıştırarak aşırı doz almış ve sağlık ekipleri tarafından adeta yeniden hayata döndürülmüş. Bu olaydan sonra, Gazi İlişkileri Dairesinin dokuz haftalık



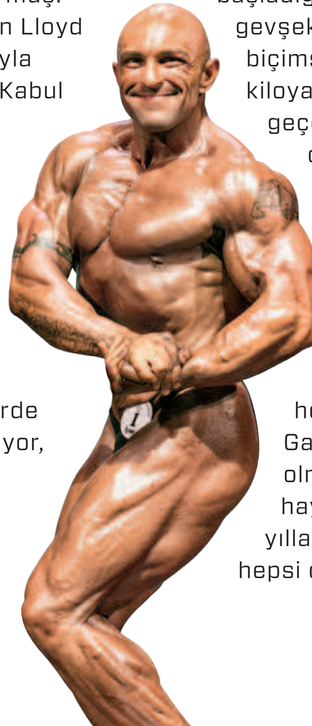
"Büyüyünce madde kullanmaya başlayacağım demez kimse. Ancak kendini sürekli rahatlatmaya çalıştığında her şey mantıklı gelmeye başlıyor."





Randy Lloyd 2017 Olympia Fuarında FitOps'taki arkadaşlarıyla biceps pozu veriyor. Aşağıda: Lloyd en sevdiği arkadaşı rahmetli Donald Benjamin Adams (solda) ile temel talim mezuniyetindeyken.

rehabilitasyon programına katılan Lloyd tedavi olup Los Angeles'a taşınmış ve bir sporcu gıdası mağazasında mağaza müdürü olmuş. Sonra, yani geçen yıl, Olympia Fuarında çalışırken, yine bir sporcu gıdası markasının sponsoru olduğu, elit kişisel antrenör olmak isteyen savaş gazilerinin sertifika alması için bütün masrafları karşılayan FitOps kuruluşunu duymuş. Başvurusu kabul edilen Lloyd bu sayede tam anlamıyla hayatını değiştirmiş. “Kabul edildiğimde eve gelip ağladım. Doğru yolda olduğumu biliyordum artık” diyor. FitOps aracılığıyla, kardeşlerim dediği diğer gazilerle de arkadaşlık kuran Lloyd lisanslı fitness eğitmeni oldu. Şimdilerde ise fitness eğitimi veriyor, rutin tasarlıyor ve uzaktaki öğrencilerine beslenme planları hazırlıyor.



FitOps'un yaptığı şey aslında Lloyd'u bir spor eğitmeni yapması değil, onu bambaşka bir insana çevirmesiydi. Programa başladığında 1.68'lik Lloyd'un gevşek ve 102 kilo gelen biçimsiz bir vücudu vardı. 80 kiloya düşüp kaslanan Lloyd, geçen bahar NPC Güneydoğu Teksas Şampiyonasına katıldı. Sınıfında ikinci olan Lloyd önümüzdeki bahar da sahneye çıkmayı düşünüyor. Lloyd'un nihai hedefi ise FitOps hocası Denizc Xavisus Gayden gibi IFBB pro olmak! “Geçen yıl hayatımın en güzel yıllarından biri oldu. Ve hepsi de FitOps sayesinde!”

COURTESY OF RANDY LLOYD; JAMES ALLEN (CONTEST)

Yazan *James "JR" Rosenthal*

1.83 m boyu ve 110 kg ağırlığıyla Harrison, NFL Ümitler için fazla kısa bulunmuş ve 2012'de takıma alınmamıştı.

JAMES HARRISON

Pittsburgh Steelers takımının "izbandutu" **JAMES HARRISON** dinamo gibi çalışıyor.

NFL âleminde James Harrison'dan daha sıkı çalışan bir adamı zor bulursunuz. Pittsburgh Steelers takımının 39 yaşındaki ikinci hat savunma oyuncusu derken, 2004'ten beri bir sezon içinde en az 11 maça çıkan, 2014'ten beri de 138 top çalma ve 15,5 adam devirme (2017-18 sezonundan önce) istatistiklerine sahip olan bir futbolcudan bahsediyoruz. Saha dışında, 306 kiloyla barbell hip thrust, 185 kiloyla bench press ve 816 kiloyla kızak itme gibi deli ağırlıklarla çalışan biri olarak tanınıyor. (Beş ikinci hat oyuncusunu devirmekle eşdeğer bir güç!) Steelers takımının kondisyon koçu Garrett Giemont, "James'ten daha çok çalışanı yok" diyor. "NFL'deki en güçlü oyunculardan biri ve bence bu gücünün büyük kısmını yaptığı antrenmanlara borçlu." Harrison ve Giemont, aşağıda Harrison'ın sahadaki başarısını mümkün kılan kilit noktaları birlikte anlatıyor.

FUTBOLCU SAĞLAMLIĞI

"Amerikan futbolu, rakip takımdaki oyunculardan her zaman bir tık daha güçlü ve iyi kondisyonlu olmanız gereken bir spor" diyor Harrison. "Diğer takımların uyguladığı programları asla izlemedim. Top çaldıktan sonra ikinci hatta hızla geçmek ve bu sporu yapabildiğim kadar yapmak için kendime has yöntemler geliştirdim." Bunun için Harrison şunlara odaklanıyor:

- Güç üretiminin, squat ve deadlift gibi merkez bölgesini dengeleyen, barbelle yapılan çok eklemli hareketlere dayandığına inanıyor.
- Harrison'la çok yakın olan Giemont'a göre ise, "James, powerlifting odaklı vücut geliştirme antrenmanlara yaparak güçlü kalmayı başardı." Harrison, normal rutininin yanı sıra izole kol ve omuz günleri yapıyor.

ICON SPORTSWIRE/GETTY IMAGES

Harrison'ın başarı sırlarından biri ağır deadlift'ler. Merkez kuvvetini geliştirip sahada ihtiyacınız olan patlayıcı kuvvetinizi arttırmanızı sağlıyor.

ALÇAK UÇUŞ

Diğer NFL oyuncuları bench press'te düşük tekrar aralıklarına pek itibar etmezken, Harrison ağırlık plakalarını arttırıp, az sayıda tekrarla sağlam bir antrenman çıkarabiliyor. "Zincir takıp 226 kiloyla bench yapmak her adamın kârı değil" diyor. "Ama ben yapmam gerekeni yapar, saha için daha da güçlenir ve değecekse elimden gelen her şeyi yaparım."

KUM SÜRATİ

Harrison'ın sezon dışı antrenmanlarını idare eden Orlandolu performans koçu Tom Shaw, Harrison'ın kalça ve bileklerinin sağlamlaştırıp kuvvet ve dayanıklılığını arttırmak için kum üstünde aralık antrenmanı ve mesafe koşuları içeren bir açık hava antrenmanı programı hazırladı. "Harrison'ın sezon dışındaki antrenman hedeflerinden biri de salonun dışına, açık havaya çıkarak güneş altında terlemek ve süratini geliştirmek için sprint ve aralık çalışmaları yapmak oluyor."

BESLENME

Shaw, Harrison'ın organik sebze-meyve, yüksek lif oranlı gıdalar yediği, basit karbonhidrat yerine protein ve yağ ağırlıklı yiyecekler tükettiği bir plana göre ilerliyor.

Harrison'ın Güç Antrenmanı



NFL GÜÇ ANTRENMANI*

ÜST VÜCUT PATLAYICI GÜCÜ

HAREKET	SET	TEKRAR
BARBELL BENCH PRESS	10	1–10
INCLINE BARBELL PRESS	10	10–1

LOWER-BODY EXPLOSIVENESS

HAREKET	SET	TEKRAR
BARBELL BACK SQUAT	10	1–10
BARBELL DEADLIFT	10	10–1

*Set ve tekrar aralıkları Harrison'ın o gün nasıl hissettiğine göre antrenmandan antrenmana değişiklik gösterebiliyor. Antrenmanlar arasında bir veya iki gün dinlenerek tam toparlanma sağlıyor. Antrenmanlarını taze tutmak için de çeşitli hareketler deniyor, sırasını değiştiriyor ve farklı formatlar uyguluyor.

SAAT YÖNÜNDE SOL BAŞTAN: HELEN H. RICHARDSON/GETTY IMAGES; GREGORY SHAMUS/GETTY IMAGES (2)

Yazan *James "JR" Rosenthal*

ANTRENMAN

YÜK AZMANI

İskeletinizi daha çok kasla dolduracak altı taşıma hareketi.

Kaya gibi sağlam bir karın, güçlü bir kavrama kabiliyeti ve daha büyük bir üst sırt geliştirmek istiyorsanız, yük taşıma hareketlerine "ağırlık" verin. Farmer's walk hareketini zaten yapıyorsunuzdur ancak kaslarınızı daha da öne çıkarmak istiyorsanız yeniliklere de açık olmanız gerekiyor.

NEDİR?
Yük taşıma, adı üstünde çeşitli aletleri oradan oraya taşımak demektir. Tek kası hedeflenmez. Hem çok sayıda kasa hem de bütün sinir sisteminize saldırırlar.



TRAP-BAR CARRY YAPILIŞI: Trap barı önünüze alıp tutacaklarından kavrayın ve ileri geri yürümeye başlayın.

Fotoğraflar *Per Bernal*

Yazan **Chris Gray**

1. TRAP BAR ÜÇLEMESİ

Normal tutuş sağlayan kavrama aparatları sayesinde trap bar omuzlara dost bir hale geliyor. Çok yönlü bu aparat ile barın içinde durabiliyor ve ağırlığı yanlarınıza verebiliyorsunuz ki bu en ideal pozisyondur. Üç farklı trap bar hareketini de deneyin:



TRAP-BAR FRONT CARRY YAPILIŞI: Trap barın önünde durduktan sonra tutacaklardan kavrayıp barı baş üzerine bükün (curl) ve basın (press). Karnınızı içe çekip ileri doğru yürüm-eye başlayın.



TRAP-BAR OVERHEAD CARRY YAPILIŞI: Barı tutacaklarından tutup kollarınızı 90 derece bükün. Bu hareket omuz, biceps ve trapez kaslarına yoğunlaşır.

PROGRAMLAMA

1
Tek kolla taşımalarda kol başına 10-20 metre veya 10-15 saniye yürüyüp 2-3 set tamamlayın. İkili taşımalarda mesafeyi veya süreyi iki katına çıkarın.

2
Uzun mesafelerde veya ısınmada düşük ağırlıklarla çalışın. Yüksek ağırlıklar kullanacaksanız mesafeyi daraltabilir veya hareketi antren-man cilası olarak uygulayabilirsiniz.

3
Normal antrenman rutininize haftada üç hareketten taşıma egzersizi ekleyin.

YAPILIŞI:

1
Aleti elinize alın, karnınızı içe çekin, omuzlar geride, gözler ileride dimdik durun.

2
Ufak ve keskin adımlarla ileri yürüyün; dizleriniz hafif bükülü olsun.

3
Yüklediğiniz ağırlık rahat gelmeye başladıkça, postürünüz sabit kaldığı sürece ağırlığı yükselte-bilirsiniz.

BEŞ YÜK TAŞIMA HAREKETİ DAHA >

2. BAŞ ÜZERİNDE İKİLİ

Baş üzerinde iki dambıl veya girya taşıdığınız bu hareket çeşidi ise hem omzun hem de triceps ve trapez gibi daha küçük destekçi kasların boyutunu büyütüyor. Çok ağır kaldıramayacaksınız ama hiç sorun değil. Baskı altındaki zamanı arttırmak için yürüdüğünüz mesafeyi uzatın yeter.

YAPILIŞI: Elinize iki girya alıp doğrudan başınızın üzerine kaldırın; dirsekleriniz hafif bükülsün. Göğüs kafesinizi sabit tutup biceps'lerinizi de olabildiğince kulaklarınıza yakın tutmaya çalışın.



DENGE SORUNU MU VAR?

Bottoms-up taşımada dirsekleriniz doğrudan ileri baksın. Veya baskıyı azaltmak için omzunuzu hafifçe dışa doğru döndürüp dirseğinizi de biraz dışa çevirebilirsiniz.



3. SINGLE-ARM FRONT-RACK CARRY

Tek taraflı, önden taşınan bu hareket çeşidinde merkez bölgeniz alev alırken postürünüz de düzelecek.

YAPILIŞI: Giryayı yerden clean hareketiyle önünüze kaldırın. Karnınızı içe çekip ileri doğru yürümeye başlayın.



4. SINGLE-ARM BOTTOMS-UP CARRY

Bu hareket çeşidinde, giryayı dengelemek için kendinizi zorladığınızdan merkez bölgenizdeki denge gücü ve omuzlarınız gelişiyor.

YAPILIŞI: Giryayı, kulpu aşağı gelecek şekilde kulpundan kaldırın. Kollarınız 90 derece bükülü kalsın.

Çekim Yeri: ***Global Fitness Studio, Gardena, CA***

5. GOBLET CARRY

Goblet taşıma hareketi, merkez bölgenizi bayağı zorlayacak bir başka harekettir çünkü ağırlığın tümü ön tarafta taşınır. Oturmaktan kamburlaşan postürünüzü düzelttiği gibi biceps, omuz, kanat ve ön kollarınızı da geliştirir. **YAPILIŞI:** Giryayı kulpundan kavrayıp kollarınız bükük şekilde göğsünüze, yani göğüs kemiğinizden 1 cm kadar öne getirin. Ardından yana veya ileri doğru yürümeye başlayın.

KESMEDİ Mİ?
Bu hareketi geri geri yürüyerek yapın.





6. DUAL CARRY

Farmer's walk hareketinin bir türevi olan bu egzersizde, ağırlığın birini baş üzerinde, diğerini yanınızda taşıyorsunuz. Buradaki taşıma egzersizlerinin çoğunda olduğu gibi bu harekette de omuz kuvvetinizi sınıyorsunuz. Dimdik durmaya çalıştığınız için merkez bölgeniz de zorlanmış oluyor. **YAPILIŞI:** Giryanın tekini yanınızda tutup, daha hafif olanını başınızın üzerine kaldırın; dirseğiniz hafif bükülü olsun. Dengesizlik olmaması için giryaların pozisyonlarını değiştirerek çalışın.



KUSURSUZ PORTRE
1MT'inizin çok küçük bir oranıyla ağırlık kaldırarak formunuzu kusursuz hale getirebileceksiniz.

5/3/1

Jim Wendler'ın klasik planıyla en güçlü fiziğinize merhaba deyin.

Çıktığı 2009 yılından beri milyonlarca kuvvet taraftarı Jim Wendler'ın 5/3/1 protokolüne biat yemini etti. jimwendler.com adresinde dört ayrı çeşidi bulunan protokoller tek bir ortak paydada buluşuyor: zamanla gelişim. Wendler'ın bahaneye imkân tanımayan, sade kuvvet gelişimi yaklaşımı Amerika'dan Asya'ya kırılan kişisel rekorların

Fotoğraflar *Per Bernal*



altına imzasını atmıştır. Sistemden haberdar olup da deneyip denememekte emin olmayanlara 5/3/1 protokolünü ayrıntılarıyla anlatıyoruz.

TANIMI

Yalnızca dört birleşik harekete bel bağlayan bir programdır: bench press, back squat, deadlift ve overhead press. Wendler, haftalık bazda güvenli ve verimli bir gelişim kaydedilmesini garantilemek için yüzdelik oranlara göre hacim ve yoğunluğun değişiklik gösterdiği periyodize bir plan kullanıyor. Wendler, harekette kusursuzlaşmak için forma vurgu yapıldığı küçük ağırlık denemeleriyle çalışıyor.

YAPILIŞI

Birinci haftada beşer tekrarlı üç set, ikinci haftada üçer tekrarlı üç set ve üçüncü haftada tek tekrar yapılan üç haftalık bir döngü takip ediliyor. Her set ve tekrar planında farklı yüzdeliklerle çalışıyorsunuz. Üç haftalık döngü bittikten sonra birinci haftaya dönüyor ve son setinizdeki asıl ağırlıkla tekrar rekoru kırmaya çalışıyorsunuz. Aynını ikinci ve üçüncü haftalarda da yineliyorsunuz. Yeni tekrar maksimumunuzu bulduktan sonra, tek tekrar maksimumu hesap-layıcısıyla (internette var) yeni maksimumunuzu buluyor ve döngüyü tekrar ediyorsunuz. Ek protokol için (İlk Son Set olarak listelenmiştir), birinci aşamada aynı harekete onar tekrarlı beş set, ikinci aşamada ise beşer tekrarlı beş set halinde çalışıyorsunuz. Barı, çalıştığınız günün ilk setinde kullandığınız ağırlık miktarıyla yükleyin.

İŞLEYİŞİ

Wendler'ın programının sırrı, bir sırrı olmamasıdır. Küçük küçük ve kademe kademe artan gelişim ve istikrar ile ilerliyor. Kaldırabileceğiniz ağırlıklarla çalışarak, A) hareketlerde ustalaşıp iyileşiyor-sunuz; B) vücudunuzun daha büyük ağırlıklara adapte ediyorsunuz. Ek protokol çok eğlenceli olmasa da nispeten yüksek bir ağırlıkla toplamda 50 tekrar çıkarmak kütlenizi kesinlikle arttıracaktır.

HAFTALIK PROGRAM

HAFTA 1:

EXERCISE	SETS	REPS
BENCH PRESS	3	5
DEADLIFT	3	5
SQUAT	3	5
OVERHEAD PRESS	3	5
FIRST SET LAST*	5	10

HAFTA 2:

EXERCISE	SETS	REPS
BENCH PRESS	3	3
DEADLIFT	3	3
SQUAT	3	3
OVERHEAD PRESS	3	3
FIRST SET LAST*	5	10

HAFTA 3:

EXERCISE	SETS	REPS
BENCH PRESS	3	5, 3, 1
DEADLIFT	3	5, 3, 1
SQUAT	3	5, 3, 1
OVERHEAD PRESS	3	5, 3, 1
FIRST SET LAST*	5	10

* İkinci aşamada beşer tekrarlı beş set tamamlayın.

YÜZDELİKLER

NOT: Yüzdelikler, doğru tek tekrar maksimumunuzun %90'ı baz alınarak hesaplanmıştır.

AŞAMA 1

HAFTA 1:
65%-75%-85%
HAFTA 2:
70%-80%-90%
HAFTA 3:
75%-85%-95%

AŞAMA 2

HAFTA 1:
65%-75%-85% MT
HAFTA 2:
70%-80%-90% MT
HAFTA 3:
75%-85%-95% MT

*İkinci aşamanın son setinde, maksimum tekrar tamamlayarak günün son tekrarlarını bitirin.

Yazan *Prince Brathwaite*

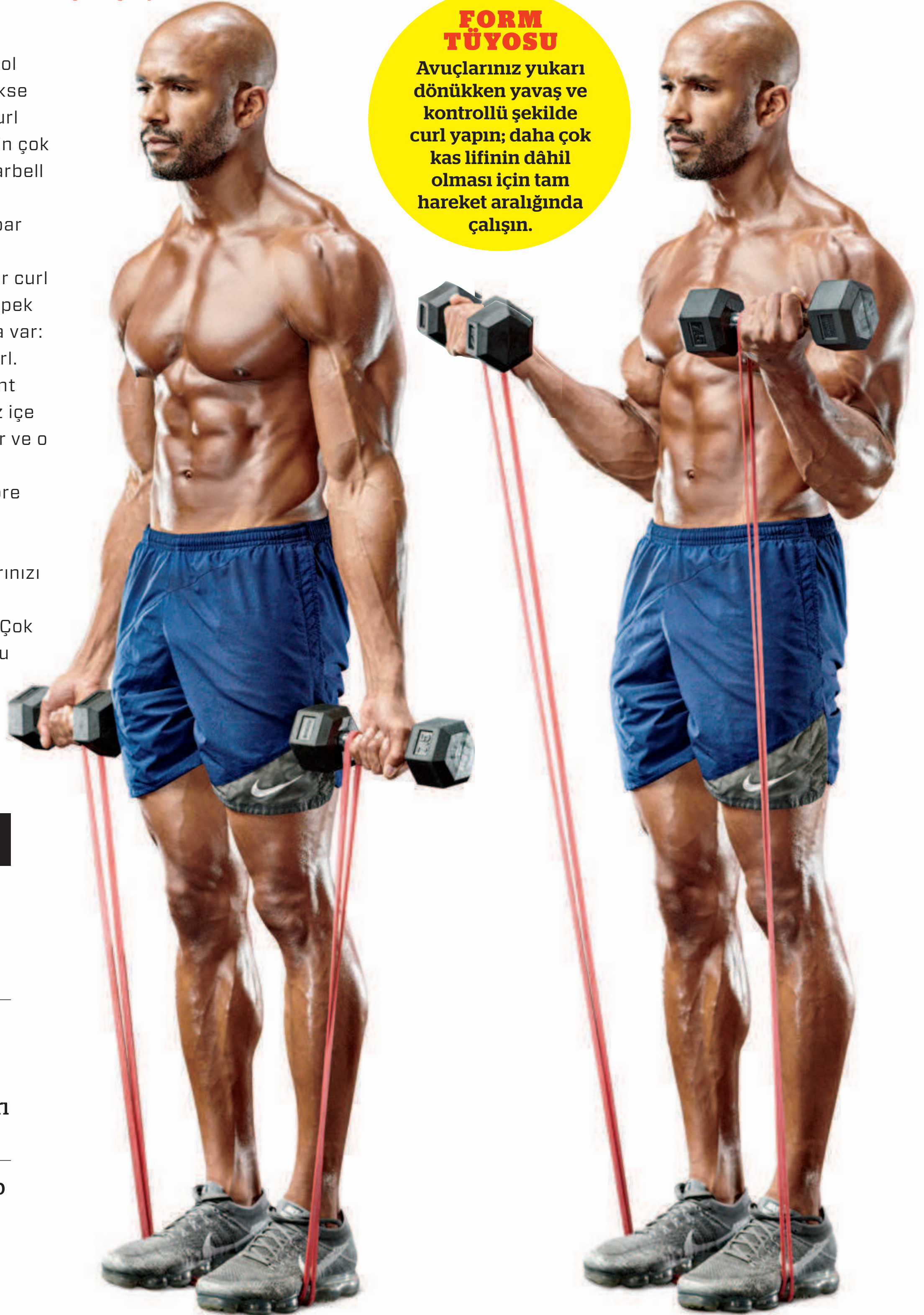
BANT DALGASI

Kasları daha etkin çalıştırmak için dumbbel curl hareketini direnç bandıyla yapın.

Amaç, imrendiren kol kasları geliştirmekse yapabileceğiniz curl çeşidi çok fazla! En çok başvurulanı ise barbell curl oluyor; el bileğindeki ağrıları azaltmak için Ez-bar curl, daha yoğun biceps geliştirmek içinse hammer curl yapıyoruz. Ancak kıymeti pek bilinmeyen bir çeşidi daha var: Direnç bantlı dumbbell curl. Dambılların iç tarafına bant doladığınızda ön kollarınız içe doğru dönmeye zorlanıyor ve o durumda kalıyor ki bu da normal curl hareketine göre kası daha çok çalıştırıyor. Neden mi? Bu harekette ağırlığı kaldırırken avuçlarınızı yukarı doğru tutmaya çalışıyorsunuz da ondan. Çok kolay bir hareket olduğunu söyleyemeyiz ancak çabanıza fazlasıyla değer.

FORM TÜYOSU

Avuçlarınız yukarı dönükken yavaş ve kontrollü şekilde curl yapın; daha çok kas lifinin dâhil olması için tam hareket aralığında çalışın.



YAPILIŞI
BANDED CURL

1 Düğümlenmiş direnç bandının ortasına geçip ayakta durun.

2 Bandın uçlarını dambılların iç tarafına geçirip yukarı çekin; avuçlarınız yukarı dönük olsun.

3 Karnınızı içe çekip omuz yüksekliğine çıkana kadar dambılları yukarı bükün (curl).

Fotoğraflar *Per Bernal*



Yazan *Brian Matthews*

SIFIRDAN SONSUZA

Hareket kabiliyetinizi geliştirmek için en alttan, ass-to-grass squat yaparak başlayın.

Ass-to-grass (ATG) squat, dünyanın her yerindeki kuvvet koçları tarafından hareket kabiliyetinin en doğru reçetesi olarak görülür. Peki, o kadar aşağı çömelemiyorsanız ne olacak? Doku kalitesi, motor kontrolü ve kuvvete odaklanacaksınız. Bu alanlarda ustalaştıktan sonra, daha önceden hiç squat yapamayan biri olsanız bile, ATG atağıyla yepyeni bir sınıfa atlayacaksınız.

SORUN

Dizde meydana gelen en ufak bükülme bile, eklemlerde bir kovan dolusu yabanarısı saldırıya geçmiş gibi hissedilir. Hal böyle olunca squat es geçiliyor. Ancak ağrı yüzünden bu hareketi ihmal ettiğiniz için en nihayetinde mevcut sorun daha da şiddetleniyor ve hareket kabiliyetine ket vuruluyor.

NEDEN

Milyonlarca insanı bu hale düşüren en büyük neden hareket eksikliğidir. Hareketsizlik vücudu dondurur. Bundan başka, diyor kiropraktör Perry Nickelston (stopchasingpain.com), "sandığınızın tam tersi de olabilir. Diz, ayağın kontrol edip kalçaların izin verdiği kadar çalışabilir ancak." Meali şu: Daha geniş bir hareket aralığı için ayak, ayak bileği ve kalçalarınızı hareket ettirin.

ÇÖZÜM

Gevşetin, alıştırın ve güçlendirin. Yani söylediğimiz bölgelerdeki tutuk kas dokularını çözmek için yuvarlayın. Sonra ister tek başınıza ister destek alarak derine squat yapın. Son olarak edindiğiniz yeni hareket aralığını yavaş, gerginlik odaklı squat egzersizleriyle takviye edin.

PROGRAM

GEVŞETME

HAREKET	SET	TEKRAR
ROLL FEET	2	60 SEC. PER FOOT
WALL ANKLE MOBILITY DRILL*	2	6 İKİ BACAK
ROLL HIP FLEXOR	2	60 SN. 2 TARAFA

*Duvara dönün, bir ayak önde öteki arkada durun; öndeki ayağınız duvardan 15 cm geride olsun. Eller duvara yaslanmış şekilde duvara değene kadar dizlerinizi öne eğin.

GÜÇLENDİRME

HAREKET	SET	TEKRAR
ASSISTED SQUAT HOLD*	3	30–60 SN

*Güç istasyonu veya TRX'e tutunup olabildiğince derine squat yapın. Desteksiz yapmaya çalışarak squat derinliğinizi arttırın.

STRENGTHEN

HAREKET	SET	TEKRAR	TEMPO**
BARBELL BACK SQUAT*	2	10	5-5-5

*Tek tekrar maksimumunuzun %50'sini kullanın.
**Tempo için: İlk rakam indirme, ikinci rakam duraklama, son rakam ise kaldırma sürelerini temsil ediyor.

TATLI GEVŞEME
Hareketleri zorlaştıran kas düğümlenmesini önlemek için düzenli olarak köpük yuvarlayın.

Fotoğraflar *Per Bernal*



ANTRUM CrossFit

FORGING ELITE FITNESS



- WOD ve CF Endurance derslerine katılmak için Adaptasyon dersleri zorunludur.
- WOD'lar 12 kişi ile sınırlıdır.
- CF Endurance dersleri 16 kişi ile sınırlıdır.
- Rezervasyonlar derslerden 4 saat önce yapılmalıdır.
- Rezervasyon değişikliği için derse en az 2 saat kala haber verilmelidir.
- Ders saatinden en az 5 dakika önce lütfen hazır olunuz.
- Ders esnasında ve sonrasında ekipmanlarınızı düzenli kullanıp, yerlerine kaldırmanız gerektiğini unutmayın.
- WOD ve CF Endurance derslerine aynı gün icinde katılınılamaz.
- Özel ders iptalleri dersten 4 saat önce yapılmalıdır.

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
06.30 - 07.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
07.30 - 08.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
10.00 - 11.00	CF Endurance		CF Endurance		CF Endurance	WOD	
11.00 - 12.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	WOD	OPEN BOX
12.30 - 13.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	OPEN BOX	OPEN BOX
13.30 - 14.30						OPEN BOX	
14.30 - 15.30						CF Weightlifting / CF Gymnastics	
17.00 - 18.00	CF Endurance	WOD	CF Endurance	WOD	CF Endurance		
18.00 - 19.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
19.00 - 20.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
20.00 - 21.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		



Reebok

Reebok mağazamız hizmetinizdedir.

Emirgan Sok. No: 24 Reşitpaşa / İSTANBUL Tel: +90 212 277 28 77 info@checkmatistanbul.com

Yazan *Matt Pudvah*

YAN ETKİ

Yan plank hareketine row ekleyerek çok daha güçlü bir merkez bölgesi inşa edin.

Çoğu erkek karın antrenmanında rectus abdominis (orta bölgenizin tabaka gibi duran estetik kısmı) kasını hedeflemek için yarım mekiğe (crunch) bel bağlar. Bunu yapanlar sonuç olarak daha güçsüz bir karna sahip olurlar ki bu da back squat ve deadlift gibi temel hareketleri uygularken sorun yaratır. Bu yanlışı düzeltmenin yollarından biri dönel kuvvetinizi, yani merkez bölgesinin dönmesine karşı direnme kabiliyetinizi geliştirmektir. Bu kuvvete kadar sağlam şekilde karşı koyabilirseniz, birleşik hareketlerde o kadar dengede kalır ve sonuç olarak da ustalaşırsınız. Yan plank pozisyonundayken ağırlık çekilen (row) side-plank cable row hareketi merkez dengeleyicilerinizi aşırı şiddetli şekilde zorlayan, rutininizde kesinlikle olması gereken bir egzersizdir. Ha, bir de belirgin oblik kasları geliştirir.



SERİ TAKTİK
Çekişi hafifletmek için direğe veya güç istasyonuna ince bir direnç bandı dolayın.



YAPILIŞI

SIDE-PLANK CABLE ROW

1 Kablo istasyonunu en alta ayarlayıp ucuna D tutacağı takın ve yan plank duruşu alın; dirseklerinize dayanın, bacaklarınızı düz açın, karnınızı sıkın ve ayaklarınızı bitiştirin.

2 Kabloya dönük haldeyken üstteki elinizle kabloya uzanın; çekmeye başlamadan önce kolunuz dümdüz olsun.

3 Ön koldan ve ayaklarınızın kenarından ittirerek kalçalarınızı yerden kaldırın.

4 Dirsek önde ağırlığı yanınıza çekin. Kalçalarınız dönmesin.

FORM TÜYOSU: Denge kurmak için alttaki ön kol ve elinizi avuçlar zeminde olacak şekilde yere bastırarak omuz ve kanatlardaki gerilimi arttırın.

Fotoğraflar *Per Bernal*

BAHANEYİ ATLA

En meşgul ve dar zamanlarda bile antrenmanınızı atlamadan (veya atlayarak) çalışmalarınızı tam gaz sürdürebilirsiniz.

HİPERTROFİ

Antrenman için yalnızca 30 dakikanız varsa şişme etkisini yükseltmek için verdiğimiz yöntemi deneyin. Özellikle platoya takıldığım zamanlarda uyguladığım, Vince Gironda'nın 8x8 yönteminin değiştirilmiş bir sürümünden bahsediyorum. Zaman dar olduğu için 5x5 yapıyoruz. Sayısı düşse bile beklenen şişme etkisinden bir şey yitirmiyor.

■ **Protokol çok basit:** 30 saniye çalış, 30 saniye dinlen. Bunu beş kez yinele, sonra diğer harekete geç ve aynını uygula. Ağırlıkları orta seviyede tut. Şişmek için çalışıyorsunuz, kuvvet gelişimi için değil.

■ **Göğüs/triceps için:** Close-grip bench press, incline dumbbell press, decline cable flye, triceps cable extension ve şınav yap.

■ **Bacak için:** Bir squat çeşidi, Romanian deadlift, arka ayak havada split squat (önce sağ bacağın, sonra sol bacağın tekrarlarını yap) ve hamstring curl yap.

■ **Tüm vücut antrenmanı için:** Bir squat çeşidi, standing dumbbell shoulder press, seated cable row, şınav, EZ-bar curl veya ağırlıklı yarım mekik.

■ **Unutmayın:** Başarısız olabilirsiniz, hatta son hareketin son setinde de kötü performanslarınız olabilir. Konsantrik (pozitif) kısma yoğunlaşın. Aralıksız hareket etme ve kısa dinlenme araları sayesinde metabolizma hızınız da yükselecektir.

YAĞ KAYBI/HIIT

Ağırlık aletleri olmayan bir yerlerde misiniz? Atlama ipinizi alıp verdiğimiz döngüyü iki günde bir uygulayarak yağ yakmaya devam edin.

[redacted]

HIIT

JUMP ROPE (İP ATLAMA)

TALİMAT: Hareketler arasında mola veremeden hareketleri birer dakika uygulayın. 3 tur tamamlayın.

HAREKET	SÜRE
JUMP ROPE	1 DK
OVERHEAD SQUAT WITH JUMP ROPE	1 DK
SQUAT JUMP	1 DK
BEAR CRAWL	1 DK
LATERAL PLYO PUSHUP	1 DK
ALTERNATING SCISSOR KICK	1 DK
ALTERNATING FORWARD LUNGE WITH OVERHEAD REACH AND ROTATION*	1 DK

Tur aralarında birer dakika dinlenin.

*Bu hareketi, atlama ipini omuz genişliğinde elinizde tutarak yapın.



BAHANE YOK

En yoğun dönemlerde bile sağlam bir antrenman çıkarabilirsiniz.

Fotoğraflar *Jay Sullivan*



GOLD STANDARD KEEPS IT GOING

Before training, you want energy and focus. Then there's your post-workout protein shake to help kick-start muscle growth & repair. In the gym, during your workout, Gold Standard BCCA™ can help you during intense training while supporting your immune system and reducing tiredness▪, so you can hit your next workout. This new powder was formulated to be highly drinkable with light flavors to encourage steady sipping throughout extended training sessions. This is the new Gold Standard for intra-workout support.



5 g
BCAAs

250 mg
WELLMUNE®

200 mg
RHODIOLA

* Magnesium supports normal muscle function

▪ Vitamin C contributes to maintain normal function of the immune system during and after physical exercise. Vitamin C and magnesium contribute to the reduction of tiredness and fatigue.



5 PUSH PRESS YAPAMAMANIZIN 5 SEBEBİ

Güç geliştiren en iyi hareketlerden push press'te ustalaşma zamanıdır.

Yazan **Brad Baldwin**

Push press hareketi, basma deviniminde bacak kuvvetini kullandırarak üst vücut gücünü fazlasıyla arttıran bir egzersizdir. Standart military press hareketinde kullandığınız ağırlıktan biraz daha fazlasını yüklenebilirsiniz. Ağırlık ne kadar artarsa kaslarınız da o kadar iyi şekilde tepki verecektir. Ancak öğrenmesi zor bir hareket olduğundan çoğu kişi bu hareketi es geçer; yaptıklarında da formlarında bozukluklar olur. Bu hareketi yapamamanızın beş sebebini ve bunları nasıl düzelteceğinizi anlatıyoruz.

PUSH PRESS PROBLEMLERİNİ DÜZELTELİM

1 Dizleriniz öne kayıyor.

Alçaldığınızda dizleriniz öne doğru gidiyorsa, kalçalarınız gerektiği gibi aşağı inmediğinden güç aktarımında sorun yaşayabilirsiniz. Gücünüzü daha verimli kullanmak için squat yaparken yaptığınız gibi dizlerinizi dışa doğru itin.

2 Barı yanlış yere koyuyorsunuz.

Barın omuz ve köprücük kemiğinizin üstüne oturması gerekiyor; ne fazla ileride ne de boynunuzu sıkacakmış gibi olacak. Bu sayede ağırlık kalçanızla aynı hizaya geldiğinden, gücü doğrusal olarak aktarabiliyorsunuz.

3 Doğru nefes alıp vermiyorsunuz.

Solumak en basit şeylerden biri olabilir ancak acemi olsun, usta olsun birçok kişi yanlış soluduğundan tekrar ve setlerde sorun yaşıyorlar. Alçalmadan önce karnınızdan derin bir nefes alın. Hareketin tepe noktasında nefesinizi verin, barbel omuzlarınıza doğru inerken tekrar nefes alın. Her tekrarda bu şekilde ilerleyin.

4 Sağlam kavrayamıyorsunuz.

Doğru kavrama tekniği insandan insana santim bazında değişebilir ancak en ideal aralık, omzunuzdan 15 santim dışta olanıdır. Bu aralık genişlerse dengeniz zayıflar. Daraldığında ise dirsekleriniz doğru pozisyonda olamayacağından ağırlığı başınızın üzerine itmekte zorlanırsınız.

5 Ağırlığı yakalamıyorsunuz.

Harekete yeni başlayanların hesaba katmadığı diğer bir şey de ağırlığın iniş kısmında emilmemesidir. Harekette güçlendiğiniz ve ağırlıklar artmaya başladığı zaman, ağırlığı military press'te yaptığınız gibi yavaşça indirdiğinizde rotatör manşonunuzu tehlikeye atarsınız. Bunun yerine barın belli bir süratte düşmesine ve dizlerinizin hafif bükülmesine izin verin ve sadece 8 santim kadar alçalın. Bu sayede düşen ağırlığı yakalayabilir ve ağırlığı daha verimli şekilde emebilirsiniz.

Fotoğraflar **Edgar Artiga**

Yazan *Lee Boyce*

BARFİKSTE YÜKSEK HEDEFLER

Alkışlı barfiks, rutininizde çok da büyük bir yer kaplamıyor olabilir en sağlam kuvvet göstergelerinden biri olduğunu hatırlatalım.

El çırparak yapılan alkışlı barfiksin üst vücudunuzun en büyük destekçisi olduğunu iddia etmiyoruz. Bu bölgeniz için siz yine ağır row ve bench press hareketlerinden vazgeçmeyin. Yalnız alkışlı barfiksin yapılabilmesi için muazzam derecede merkez dengesi ve üst vücut gücü gerektiğini de biliyoruz, değil mi? Bir (veya on) tekrar yapabiliyorsanız, hiç yüksünmez, sizi alkışlarız. Henüz yapamıyorsanız da ki utanılacak bir tarafı yok, burada verdiğimiz form odaklı, güç geliştirici tüyolarla yapmaya hazır olun.

3 ADIMDA

MUAZZAM GÜÇ

Üç güç odaklı hareketle üst vücudunuzun patlayıcı gücünüzü geliştirin.

SAĞLIK TOPUYLA SMAÇ
Sağlık topunu baş üzerine kaldırdıktan sonra tek hareketle ve vücudunuzun tamamını hareket ettirerek topu yere çalın. 6-14 tekrarlı setler tamamlayın.

PLİOMETRİK ŞINAV
Ellerinizi yerden havalandıracak bir güçle normal şınav çekin. El çırpmayın. 6-10 tekrarlı setler tamamlayın.

BAŞ ÜZERİ TOP FIRLATMA
Yüksek tavanlı bir spor salonu veya boş bir saha bulun. Tam squat pozisyonunda elinizde sağlık topuyla vücudunuzu açın ve topu arkanıza fırlatın. 4-6 tekrarlı setler tamamlayın.



3 ADIMDA

MUAZZAM GÜÇ

1 Omuz eninden biraz geniş bir açıyla barfiks barını kavrayıp aşağı sarkın. Kollarınız tamamen açık olsun.

2 Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırıp çeneniz barı geçene kadar kendinizi yukarı çekin. Gücünüzü arttırmak için salınabilirsiniz.

3 Barı bırakıp ellerinizi birbirine çırpın, ardından bara sarılarak kendinizi “yakalayın”; başladığınız duruşta olmaya çalışın. Tekrarın negatif kısmında karnınızı içe çekin.

FORM KONTROL
Kendinizi yukarı çekmeden önce kürekkemiklerinizi birbirine doğru sıkarak daha çok sırt kasınızı çalıştırın. Bu sayede gücünüz artacak, yükün çoğunluğu omuz ve dirseklere binmeyecektir.

Fotoğraflar *Per Bernal*

TOPTAN GELİŞİM

Karnınızı keskinleştirmek ve gücünüzü arttırmak için top atıp, zıplatın.

TOP + KUTU CİLASI

Ne zaman: Bu hareket daha çok kardiyo ve karın antrenmanına benzediğinden kuvvet veya hipertrofi antrenmanlarınızdan sonra yapın. Yüksek yoğunluklu bir antrenman yaptıysanız hiç dinlenmeden yapmakta zorlanabilirsiniz.

Neden: Baş üzerinden topu smaçla yere çalmak, merkez bölgenizi fazlasıyla çalıştırır çünkü top olabildiğince hızlı bir şekilde yere vurulurken vücudun tümü açılıp kasılır. Hamstring, omuz, triceps ve kalça kasları gibi üst ve alt vücut kasları da çalışmış olur. Kaslarınızın belirginleşip patlayıcı gücünüzün artmasının yanı sıra stres de atmış olursunuz.

Yapılışı: Bir smaç vurun, hemen ardından 10 kutuya sıçrama yapın. İlk önce topuklar değecek şekilde yumuşak iniş yapın ve ardından adım atarak kutudan inin. Sonrasında iki smaç ve 9 sıçrama yapın. 10 smaç/10 sıçrama yapana kadar her seferinde birer sayı arttırarak devam edin. Tur aralarında 3 dakika dinlenerek iki tur tamamlayın.

CİLA

TOP + KUTU KARMASI

HAREKET	SET	TEKRAR
BALL SLAM	10	1–10
BOX JUMP	10	10–1



SERİ TAKTİK
Her tekrarda formunuzu düzelterek kusursuz sıçrayışlar yapın. Patlayıcı güç gelişiminde nicelik değil, nitelik önemlidir.

Fotoğraflar *Per Bernal*

Yazan ***Adam Bible*** // Antrenman ***Lee Boyce***

Smaç Topu mu Sağlık Topu mu?

Bu yuvarlak meşinlerin farklarını öğrenerek hem eğlenerek terleyin hem de gücünüzü arttırın.

SAĞLIK TOPU

İki top da 2 ilâ 20 kilo arasında değişebiliyor ancak ikisi arasındaki temel fark, sağlık topunun (soldaki) daha yumuşak olup çap olarak daha büyük olması ve duvara veya yere çarpıldığında geri zıplayabilmesidir. Bazı çeşitleri daha kısa mesafe zıplayabilir.

■ **Kullanılan hareketler:** Duvara vurma, çaprazlama kesme, şınav, mekik ve baş üzeri vurma veya göğüs pası gibi eşli çalışmalarda.

SMAÇ TOPU

Smaç topu daha yoğun olup daha sert bir meşini vardır. Açık veya kapalı alanda kullanılabilir. Geri zıplamadığından istediğiniz kadar sert bir şekilde savurabilirsiniz.

■ **Kullanılan hareketler:** Baş üzeri smaç, uzun atlamadan pasa, yanal fırlatma, göğüs pası.




MUSCLE BEAC
STORY
EUM

Yazan **Mücahit YOLCU**

HEDEFİNİ ŞAŞIRMA!

Yeni yılda hedefi tam 12'den vurmak için istikrarlı olmalısınız!



Yeni yıl geldi çattı yine. Herkes gibi siz de yeni yıl için yeni hedefler koyacaksınız. Kimilerimiz kas oranımızı arttırmaya çalışacak, kimilerimiz fazla vücut yağlarından kurtulmaya çalışacak, kimilerimizin daha farklı fitness hedefleri olacak. İster fitness düzeyinizi geliştirmek olsun ister farklı alanlarda kendinizi geliştirmeye çalışın, yeni yıl yarattığı olumlu duygularla yeni hedefler koymak ve bu hedefler uğrunda çabalamak için iyi bir zaman dilimidir. Peki, neden kimileri hedeflerine ulaşırken kimileri Ocak ayının bitimiyle pes etmektedir? Minnesota Üniversitesi'nde Eğitsel Psikoloji Anabilim Dalı ve Eğitim ve İnsan Gelişimi Okulu'nda görev alan Prof. Clayton R. Cook önemli olan konunun tekrar olduğunu söylüyor. "Alışkanlıklar sürekli tekrarlardan doğarlar," diyor Prof. Cook. "İnsanlar sağlıklı bir alışkanlık kazanmak için eyleme geçerler (örneğin kilo vermek için daha sağlıklı beslenmek gibi) ama bu alışkanlığı kazanmak için bunu yeterli miktarda tekrarlamazlar. Tekrar, iyi alışkanlığınızın oluşum sürecinde önemli bir parçadır." Yeni yıl hedefinize bağlı kalmak için kendinize bir destek grubu kurun. Destek grubu yeni yıl hedeflerinize ulaşmak konusunda sizi motive edecektir. Bırakmaya çalıştığınız alışkanlıklara geri dönmenin sürecin bir parçası olduğunu unutmayın. İyi alışkanlıklarınıza bağlı kalmaya kesinlikle devam edin. Bu arada hedefinizi gözünüzde canlandırmayı da unutmayın.

KAS İNŞAASI

Kas oranınızı arttırmanın birden çok yararı vardır.



1. Kas hacminizi artırmak için kaliteli beslenin.
Clean Bulking de denilen bu yaklaşımda kas hacminizi artıracak düzeyde kalori alımınızı artırıyorsunuz. Buradaki amaç "kaliteli kütle" kazanmaktır ki, bu şekilde kas oranınız artarken yağ oranınız düşük kalmaktadır. Bunu yağsız proteinler, iyi karbonhidratlar ve sağlıklı yağlardan oluşan bir diyeti takip etmekle elde edebilirsiniz. (Bunların değeri kişinin kilosu, yağ oranı, aktivite düzeyi ve yaşam şekline göre belirlenmektedir.)

2. Bol bol su için.
Kaslarımızın %80'i sudan oluşur. Kaslarımızı dolgun gösterecek uygun miktarlarda su tüketmeliyiz ki bol bol su içmek kaslarımıza besin akışını sağlayıp, toparlanma deneyimimizi iyileştirir.

3. Yağsız protein tüketin.
Hindi, tavuk göğsü ve balık gibi yağsız proteinler tüketin.

4. Daha çok kas = Daha çok yakıt.
Kas oranınızı korumak için iyi besinlerden yeterince kalori almazsanız kaslarınız katabolik duruma geçer ki bu durum kaslarınızın kendini koruması ve yenilemesini zorlaştırır.

5. Abur-Cubur.
Arada bir abur-cubur tüketiyorsanız, kas oranınızı artırmanın, fazla kalorilerinizin yağa dönüşme olasılığını azaltacağını unutmayın. Ancak abartmaya gerek yok. Unutmayın ne kadar büyürseniz kötü kalorilerden gelenlerde dâhil daha çok kalori yakacaksınız.

6. Antrenman yoğunluğu
Kaliteli kalori alımınızı arttırdıkça, kaslarınızı iyi bir toparlanma için gereksinim duyduğunuz iyi besinlerle desteklersiniz. Bunun anlamı antrenman yoğunluğunuzu, direnç ve/veya kaslarınızın baskı altında kaldığı süreyi uzatarak artırmanız gerektiğidir. Bu şekilde kendinizi zorlayabilirsiniz. Kaslarınızı sürekli şaşırtmanız gerektiğini unutmayın. Tüm okurlarımıza sağlıklı başarılı bir 2018 yılı diliyorum.

Neden Fit in Class?



 Taahhüt ya da cayma bedeli olmadan aylık sadece 99 TL

 Kredi kartına vade farksız 9 taksit

 Tek üyelikle İstanbul'un her bölgesinde yüzlerce salon ve stüdyoda grup derslerine katılma imkanı

 Salon kapandı ya da eğitmen değişti derdine son

Fit in Class Nasıl Çalışır?

 İstanbul'un tüm bölgelerinde farklı salonları ve aktivitleri deneyebilirsin

 İnternet sitemiz üzerinden dilediğin salon ve derse aynı gün içinde rezervasyon yaptırabilirsin

 24 saat önce rezervasyon iptali yapabilirsin

 Aynı salona, aynı ay içerisinde 3 kereden fazla rezervasyon yapamıyorsun

 Dilediğinde üyeliğini ücretsiz iptal edebilirsin

ÜYE OL

www.fitinclass.com'a gir! Aylık **99 TL** tek fiyat ile üyeliğini gerçekleştir.



AKTİVİTENİ SEÇ

İstediğin salonda dilediğin aktiviteyi seç ve yeni bir çok aktivite keşfet.



REZERVASYON YAP VE KATIL

Aktivite zamanını kendin belirle!













BESLENME

HAFİF DOKUNUŞ

Kış aylarında evlerde daha çok vakit geçiriyor ve kalorisi yüksek yemekler yemeye başlıyoruz. Peki, lezzetinden çalmadan daha hafif atıştırmalık ve mezeler yapmak mümkün mü? Bizce mümkün!

Şekerli içecekler, karbonhidrat bombası ana yemekler, yağlı mezeler derken insanlar kışın daha çok kilo alırlar. Ancak günlük makrolarınızı çok daha sağlıklı ve hafif şekilde almanız da gayet mümkün! Akşam oturmalarında çokça yenen iştah açıcıları hem daha sağlıklı hem de daha besleyici tariflerle güncelledik. Tamam, katı beslenme düzeninizin parametrelerini biraz aşabilir ama genel beslenme düzeninizi kesinlikle bozmuyorlar. Afiyet olsun!

SİNEMA KEYFİ
Film izlerken cips banacak sağlıklı bir şey mi arıyorsunuz? Ege usulü ıspanaklı enginarlı mezeyi deneyin!

IZGARA PARMAK TAVUK İLE LAHANA SALATASI ➔

GÖRSELİ ÖNCEKİ SAYFADA

EGE USULÜ ENGİNARLI ISPANAKLI MEZE

8 PORSİYON

2 tatlı kaşığı zeytinyağı
2 diş kıyılmış sarımsak
300g ıspanak
400g doğranmış enginar
250g yağsız yoğurt
250g az yağlı krem peynir
50g rendelenmiş parmıcan peyniri
Tuz, karabiber

1. Yağı geniş bir kızartma tavasında orta ateşte kızdırın. Sarımsağı, ıspanağı ve enginarı ilave edin. Yumuşayana kadar 5 dakika pişirin.
2. Yoğurdu ve krem peyniri katın. Parmıcan, tuz ve karabiberi de ekleyin. Arada karıştırarak koyultana kadar 5-10 dakika pişirin. Sıcak yiyin.

MAKROLAR

116 KALORİ	7g PROTEİN
9g KARBO	7g YAĞ

İLGİNÇMİŞ: BİR ÇALIŞMAYA GÖRE, PORSİYON BÜYÜKLÜĞÜ FARK ETMEKSİZİN YEMEK YEDİKTEN 15 DAKİKA SONRA AYNI ORANDA TOK HİSSEDİLİYOR.



LAHANA GÜCÜ
Lahanada kanser karşıtı antioksidanlar ve daha uzun süre tok hissettiren lif vardır.

ETİ BENİM!
Kalorisi daha az ve hazırlaması daha pratik olduğundan derisiz ve kemiksiz tavuk göğsünü tercih edin.

Fotoğraflar *Linda Xiao*

IZGARA PARMAK TAVUK İLE LAHANA SALATASI

12 PORSİYON

SOSLU TAVUK
Tuz, karabiber
300g derisiz, kemiksiz tavuk göğsü
1 baş küp doğranmış orta boy soğan
450g barbekü sosu
1 tatlı kaşığı Worcestershire sosu

LAHANA SALATASI
100g az yağlı mayonez
2 yemek kaşığı elma sirkesi
1 tatlı kaşığı hardal
Tuz, karabiber
½ baş şerit doğranmış beyaz lahana
2 adet şerit doğranmış havuç
12 dilim tam tahıllı top ekmek

1. Tavuğu karabiber ve tuzla ovun, kenara alın. Tencereye soğan ve sosları koyduktan sonra tavuğu içine atıp sosa bulayın. Tavuklar yumuşayana kadar pişirin.
2. Lahana salatası için mayonezi, sirkeyi, hardalı, tuz ve karabiberi karıştırıp çırpın. Havuç ve lahanayla karıştırın.
3. Pişen tavuğu alıp parmak şeklinde doğrayın ve ekmek arasına koyun. Üstüne salatayı ekleyin.

MAKROLAR

322 KALORİ	33g PROTEİN
33g KARBO	7g YAĞ



HIZLI VE ACILI
Jalapeño biberindeki kapsaisin maddesi, metabolizmayı hızlandırıp daha tok hissettiriyor.

BIRAKINIZ YANSINLAR!
Araştırmalar, düzenli olarak acılı yemekler yiyerek ömrünüzü uzatabileceğinizi söylüyor.

FIRINDA JALAPEÑO DOLMASI

10 PORSİYON

230g çırpılmış az yağlı krem peynir
50g rendelenmiş kaşar
½ tatlı kaşığı sarımsak tozu
¼ tatlı kaşığı soğan tozu
Tuz, karabiber
10 adet boylamasına bölünüp tohumları ayıklanmış jalapeño
45g ekmek kırıntısı veya ufak kruton

1. Fırını 160 derecede ısıtın. Tepsiye pişirme kâğıdı serin.
2. Orta boy kapta krem peyniri, kaşarı, sarımsak ve soğan tozlarını, tuzu, karabiberi karıştırın.
3. Karışımı kaşıkla biberlerin içine doldurun. Üstüne ekmek kırıntısı serpiştirin. Biberleri açık tarafları üste gelecek şekilde tepsiye yerleştirin. Üstlerine spreyle hafif yağ püskürtün. Dolma harcı eriyene ve kırıntılar kızarana kadar 15-20 dakika pişirin. Fırından alıp bekletmeden yiyin.

MAKROLAR

130 KALORİ	4g PROTEİN
6g KARBO	10g YAĞ

FISTIKSIZ OLMAZ



Sevdiğiniz atıştırmalığı yemeye başladıktan sonra kendinizi durduramıyorsanız, **Antep fıstığını** seçin..

Sıkı çalışıp iyi besleniyor olsanız bile, günün birinde tüm çabalarınıza rağmen istediğiniz sonuçları elde etmekte zorlanabilirsiniz. Çok yemek yiyerek (sağlıklı ya da değil) kendinizi sabote edersiniz. Atıştırmalık olarak ne kadar iyi bir seçim olsalar da sert kabuklu yemişler her zaman kilo konusunda suçlanmışlardır. Ancak Antep fıstığı diğerlerinden farklıdır: Harika bir tadı vardır ve kontrolsüzce yemek yemenize engel olabilirler.

YİYİN GİTSİN

Zaten vücut ağırlığınız kadar bir ağırlığı bench press hareketinde kaldırabiliyor ya da 1,5 km'yi 6 dakika da alabiliyorsanız, Antep fıstığını kabuğundan ayırmanın size fitness ve kilo konusunda bir şeyler katabileceğini düşünmüyorsunuzdur ama bilim bize fıstıkları kabuğundan ayırmanın ve onları önünüzde biriktirmenin fazla yememizi engelleyebileceğini ve badem, kaju gibi kabuksuz yemişleri tüketmeye kıyasla daha az kalori almak konusunda size yardımcı olabileceğini söylemektedir. Buna ''Antep Fıstığı Prensibi'' adı verilmektedir. Bu ismi Eastern Illinois Üniversitesi, Aile ve Tüketici Bilimleri Fakültesi'nde Profesör olan davranışsal beslenme uzmanı James Painter vermiştir. Bulguları 2011 yılında Appetite* dergisinde paylaşılan bir çalışmasında kabuğundan çıkarılmamış fıstıkları yiyen deneklerin, kabuğu çıkarılmış fıstıkları yiyenlere göre %41 daha az kalori aldıklarını göstermiştir (Kabukları önceden çıkarılmış fıstıkları tüketenler ortalama 211 kalori alırken, diğerleri ortalama 125 kalori tüketmişlerdir). Dahası, kabuğu çıkarılmamış fıstıkları tüketenler aynı tokluk hissini aldıklarını belirtmişlerdir. Başka bir Eastern Illinois Üniversitesi çalışmasında ise, bir kâse dolusu Antep fıstığı (kâse her iki saatte yeniden doldurulmuştur) ve kabuklarını atacakları boş bir kâse ile gün boyu masa başında oturan deneklerin, Antep fıstıkları kabukları dolduğunda kâseleri boşaltılan denek grubuna kıyasla %18 daha az kalori aldıkları gösterilmiştir. Daha çok çalışma gerekse de bu iki deney Antep fıstığının, fazla yemeyi önleyerek kalori kontrolünde yardımcı olan bir atıştırmalık olmasındaki önemi vurgulamaktadır. Antep fıstıkları aynı zamanda lif ve B6 vitamini açısından da zengindir.

Kuruyemişler bolca tüketebilindiği için önerilen miktarın dışına çıkmamakta fayda vardır.

BESİN TABLOSU

28 gram yaklaşık 49 adet Şam fıstığı etmektedir. Bu, diğer fıstıklara kıyasla kalori başına daha fazla bir miktardır. Aşağıdaki tabloda Şam fıstığının diğerleriyle karşılaştırmasını bulabilirsiniz.

	Şam fıstığı	Badem	Fıstık	Ceviz	Brezilya cevizi	Kaju	Fındık	Pikan cevizi
SERVİS MİKTARI	49 Adet	23 Adet	28 Adet	14 Adet	6 Adet	18 Adet	21 Adet	19 Adet
KALORİ	160	160	160	190	190	160	180	200
PROTEİN	6g	6g	7g	4g	4g	4g	4g	3g
KARBONHİDRAT	8g	6g	5g	4g	3g	9g	5g	4g
YAĞ	14g	14g	14g	18g	19g	13g	17g	20g
LİF	3g	4g	2g	2g	2g	1g	3g	3g

Kaynak: USDA National Nutrient Database SR26

Yazan *Joy Ronson*

ANDREA KAMAL/GETTY IMAGES


25

ASKER KUVVETİ

> Asker talimlerinden esinlenen ve sadece barbelle çalışılan bu antrenmanla, hayatınızın en iyi fiziğine sahip olun.

YAZAN MICHAEL BERG, N.S.C.A.-C.P.T.



A

ASKERLERDEN ÇOK ŞEY BEKLİYORUZ. Tehlike anında cesaret, sarsılmaz bir disiplin anlayışı ve ileri seviye fiziksel sağlık gibi özelliklerle sapasağlam durmalarını istiyoruz. Ancak askerler çöl veya dağlık yerler gibi çetin arazi koşullarıyla karşı karşıya kaldıklarında fit kalabilmek için bazı imkânlardan yoksun olabiliyorlar. Hal böyle olunca onlar da elde ne varsa kullanıp zihnen ve bedenen dinç kalmaya çalışıyorlar.

Mantıken, bir askerin sadece bir halter barıyla bile, nerede olursa olsun, çok sağlam bir antrenman çıkarması işten bile değildir. Aynı şey biz siviller için de geçerli aslında. CrossFit salonlarında, çok çeşitli aletler görürsünüz ancak en sağlam fizikler genelde bench press ile power rack istasyonları etrafında dolanan adamlarda olur. Bunun sebebi de bu aletlerin kasları diğer her şeyden daha etkili şekilde çalıştırmasıdır! Barbelin çok yönlü kullanılma özelliğini kanıtlaması için eski ABD Özel Kara Kuvvetleri askeri ve serbest düşüş eğitmeni Dustin Kirchofner'ın kapısını çaldık (Dustin, düşman hattına havadan atlayan askerlerin başındaki adam oluyor). Modern Warfare Fitness salonunun sahibi, lisanslı kuvvet ve kondisyon koçu Dustin , öyle kolay kolay kafa tutabileceğiniz adamlardan biri değil yani! Sadede gelelim: Bu adamın askerleri savaşa hazır hale getirmesi için ihtiyacı olan sadece bir spor sehpası, bar ve birkaç ağırlık plakası. Sıradan birine neler katabileceğini siz düşünün!

"Hazırladığım program gayet basit ancak hareketleri hakkıyla yaparsanız istediğiniz seviyede kuvvet ve güç geliştirebiliyorsunuz. Ayrıca formunuzu, konsantrasyon gücünüzü ve dayanıklılığınızı da arttırıyor" diyor Dustin.

Hazırladığı antrenman programının temelini 4 büyükler oluşturuyor: bench press, military press, deadlift, squat. Dört haftalık evrelere bölünen plan, hafif başlayarak tendon ve bağdokularınızı zorluğa yavaş yavaş hazır hale getiriyor. Kuvvetiniz arttıkça antrenman da zorlaşmaya başlıyor.

İlk dört haftada her hareketi tek tekrar maksimumunuzun (1RM) %75 – 80'iyle 12 tekrarlı altı set halinde yapıyorsunuz. Dustin: "Set aralarında 1 dakikadan az olacak şekilde minimum miktarda dinlenin." Sonraki dört haftada ise tekrar sayısını düşürüp ağırlığı yükselterek 1RM'inizin %85 – 100'ü ağırlığıyla bir ilâ beş tekrar aralığındaki setleri tamamlıyor ve dinlenme aralarını 3-5 dakikaya kadar çıkarıyorsunuz.

İlerleme kaydettikçe temel antrenmanda değişiklikler yapılabiliyor. Dustin: "Ekleme, eksiltme ve hareketleri değiştirme olanağınız var." Set, tekrar, yoğunluk ve dinlenme aralarında değişiklikler yaparak veya pozitif ve yavaş, kontrollü negatiflerde hızlı çalışma gibi teknikler ekleyerek antrenmanları taze tutabiliyorsunuz. Araya birkaç plio hareketi de katarak genel güç ve kondisyonunuzu sağlam bir seviyeye getirebiliyorsunuz.

FRONT SQUAT ▶
Yüklü bir barı üst göğsünüzle omuzlarınızın üstüne yerleştirip kollarınızı çapraz şekilde kavuşturun. Karnınıza içe çektikten sonra uyluklarınız zemine paralel konuma gelene kadar squat yapın. Patlayıcı şekilde yukarı kalkın.



OPENER SPREAD: GETTY IMAGES. THIS SPRE DGAR ARTIGA



TALİMAT: Antrenmanları meşguliyetinize göre beş, altı veya yedi günlük splitlere bölerek uygulayın. Sıralanan hareketlerin tümü barbelle ve uygulanabildiği yerde spor sehpasıyla yapılıyor. 1. Aşamada setleri 1RM'inizin %75-85'iyle tamamlayın. 2. Aşamada ise ağırlık %85-100 artıyor. Yine yapılabildiği yerde ağırlığı piramit şeklinde set be set arttırıyorsunuz ancak 20 tekrarlı setlerde tekrar sayısını tamamlayabileceğiniz ağırlıkla çalışmanız önemli. Hedeflediğiniz kasa yüklenmeden önce bir iki hafif set yaparak ısınmalısınız.



◀ BARBELL CURL

Bara ağırlık plakalarını yükledikten sonra elinize alıp kollarınızı tamamen açın. Kürekkemiklerinizi birbirine doğru sıkıp ağırlığı omuzlara doğru bükün (curl). Yavaşça alçaltın.

BARBELL LUNGE ▶

Ağırlık yüklü barbeli üst trapezlerinize yerleştirdikten sonra öndeki bacağınızın uyluk kısmı zemine paralel konuma gelene ve arkadaki diziniz de yerden 2-3 cm havada olana kadar öne lunge adımı atın. Geri doğrulup diğer bacakla ileri adım atın. Tekrar edin.

SKULL CRUSHER ▼

Spor sehpasına sırtüstü uzanıp barbeli göğsünüzün üzerinde tutun. Dirseklerinizi ileride tutarak barı alnınıza gelene kadar alçaltın; üst kollarınız hafif arkaya kayabilir. Sonra ağırlığı yukarı basın (press). M&F

THIS SPREAD FROM BOTTOM LEFT: PER BERNAL; IAN SPANIER (2); PAVEL YTHJALL (2)





PAZARTESİ

OMUZ – TRAPEZ – KOL

HAREKET	SET	TEKRAR (AŞAMA 1)	SET	TEKRAR (AŞAMA 2)
MILITARY PRESS	5	12, 10, 8, 7, 6	5	5, 4, 3, 2, 1
FRONT RAISE	4	10, 8, 6, 20	4	5, 5, 3, 3
REAR-DELT ROW	4	12, 10, 8, 6	4	5, 5, 3, 3
SKULL CRUSHER	4	12, 10, 8, 6	4	5, 5, 3, 3
BARBELL CURL	4	10, 8, 6, 20	4	5, 5, 3, 3
SHRUG	4	10, 8, 6, 20	4	5, 5, 3, 3

SALI

SIRT - KARIN - ALT VÜCUT

HAREKET	SET	TEKRAR (AŞAMA 1)	SET	TEKRAR (AŞAMA 2)
DEADLIFT	5	12, 10, 8, 7, 6	5	5, 4, 3, 2, 1
ROMANIAN DEADLIFT	5	12, 10, 8, 7, 6	5	5, 4, 3, 2, 1
BARBELL LUNGE	4	10, 8, 6, 20	4	5, 5, 3, 3
HACK SQUAT	5	12, 10, 8, 7, 6	5	5, 5, 3, 3, 3
BARBELL B ROLLOUT	4	20, 12, 12, 12	4	FAILURE

PERŞEMBE

GÖĞÜS - SIRT - KOL

HAREKET	SET	TEKRAR (AŞAMA 1)	SET	TEKRAR (AŞAMA 2)
BENCH PRESS	5	12, 10, 8, 7, 6	5	5, 4, 3, 2, 1
INCLINE PRESS	5	12, 10, 8, 7, 6	5	5, 4, 3, 2, 1
BARBELL ROW	4	10, 8, 6, 20	5	5, 4, 3, 2, 1
PRONE BICEPS CURL	5	12, 10, 8, 7, 6	5	5, 5, 3, 3, 3
CLOSE-GRIP BENCH PRESS	4	20, 12, 12, 12	4	FAILURE

FRIDAY

BACAK - KARIN

HAREKET	SET	TEKRAR (AŞAMA 1)	SET	TEKRAR (AŞAMA 2)
BARBELL SQUAT	5	12, 10, 8, 7, 6	5	5, 4, 3, 2, 1
GOOD MORNING	4	12, 10, 8, 6	4	5, 5, 5, 3
FRONT SQUAT	5	12, 10, 8, 7, 6	5	5, 4, 3, 2, 1
CALF RAISE	4	20, 20, 12,12	4	FAILURE
BARBELL AB ROLLOUT	4	20, 12, 12, 12	4	FAILURE

NASIL...
DÜNYANIN *EN GÜÇLÜ* ADAMI OLDUM

[redacted]

> İngiltereli **EDDIE "THE BEAST" HALL,** geçtiğimiz yılın En Güçlü Adam yarışmasına hazırlanırken neler yaptığını anlatıyor.

AKTARAN JOHN PLUMMER
/// FOTOĞRAFLAR CHRISTOPHER BAILEY



2016'NIN Dünyanın En Güçlü Adam yarışmasından 2017'deki yarışmaya kadar geçen sürede bu işe kendimi %100 adadım. Tek bir antrenmanımı, yemeğimi, fizik tedavimi veya kardiyo antrenmanımı bile atlamadım. Hayatım sadece bu olmuştu. Her zamanki antrenman partnerim Luke Fullbrook ile müdavimi olduğum Strength Asylum (Stoke, İngiltere) spor salonunda çalıştım. Zamanlayarak çalışmadık, bir an bile durmadık. Yılın tamamında olabildiğince ağır çalıştık.Antrenman stilim yıllardır aynı. İstikrarlı şekilde ağır çalışıyor ama asla tek tekrar maksimum yapmıyorum. Tek tekrar maksimumun %80-90'ıyla altı tekrara kadar çıkıyorum. Altıdan fazla yapabiliyorsam bir sonrakinde ağırlığı arttırıyorum. Bu altı tekrar kuralını çalışmaya başladığımdan beri uyguluyorum. Ağırlık bana iyi geliyorsa altının üstüne çıktığım da oluyor ama ekseriyetle altı tekrardan fazlasını zorladığımı göremezsiniz. Değişiklik yaptığım tek husus; biceps, baldır ve karın kasları gibi ufak kas grupları için çalıştığım destek hareketlerini azaltmak oldu. Yapsam da yapmasam da fark göremiyordum. İşin kabasını götüren kalça ve quad kasları gibi büyük kas gruplarına odaklanmam gerekirken bu kaslara çok fazla enerji harcadığımı ve toparlanmamı boşuna geciktirdiğimi fark ettim. Güçlü adamların kimisi ağırlık kaldırma ile yarışma çalışmasını ayrı günlerde yapıyor ama ben ikisini birleştirerek daha etkili sonuçlar elde ediyorum. Boyunduruk çalışacaksanız, tam anlamıyla alev alması için önce bacakları sağlam şekilde çalıştırmanız lazım. Bunu yaparak sadece ısınmıyor, yarışma anını da simüle ediyorsunuz çünkü yarışmada etapların çoğuna sıfırdan başlamıyorsunuz. Bir haftalık çalışmamı burada paylaşıyorum. Göreceğiniz üzere oldukça basit.

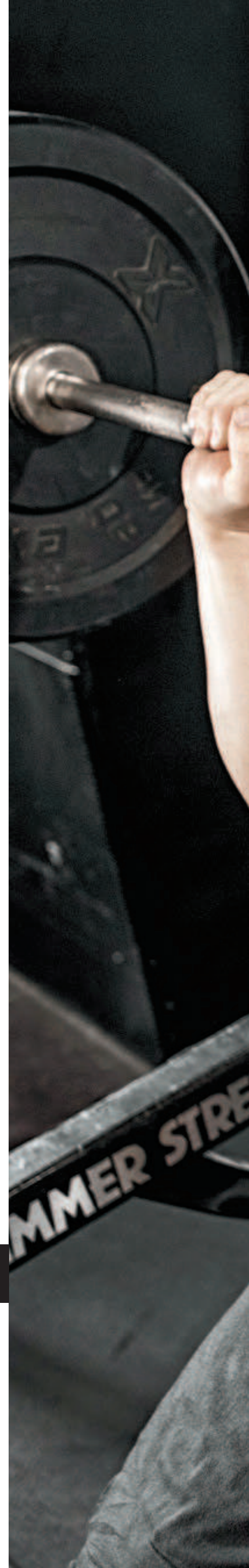


PAZARTESİ //// BACAK

Sadece squat, leg press ve boyunduruk çalıştım. Bu kadar! Tabii bu hareketleri tamamlamak saatlerimi alıyordu. Kulağa inanılmaz gelebilir ancak o kadar ağır kaldırdığınız zaman dinlenmeden de olmuyor. 350 kiloyla squat yapan bir adam için setler arasında 10 – 15 dakika dinlenmek şart oluyor. O ağırlıkta 3 veya 4 set yapmak bir saatinizi alabildiği için dinlenme de nispeten uzuyor. Leg press'te de aynını uygulayım.
Aşırı yüksek ağırlıklarla çalışıp set aralarında bolca dinlendim. Bu da bir saat kadar sürüyordu.
Bir saat de boyunduruk çalışıp bitirmiş oluyordum.

SALI //// GÖĞÜS

Bu günde basma gücüme yoğunlaşıyordum. Güçlü Adam yarışmalarında illa bir basma etabı vardır. Bunda da işi sade tutup set aralarında bol bol dinlendim. Düz ve eğik bench yapıp triceps egzersizlerine geçiyordum. Basma da (press) kolay başlayıp kademe kademe mega ağırlıklara çıktıktan sonra bir set triceps çalışıyordum.



CANAVARIN YÜKSELİŞİ

Eddie Hall'ın Dünyanın En Güçlü Adam Yolculuğu

2011
Altı Dünyanın En Güçlü Adamı, İngiltere unvanının ilkini kazandı.

2012
İlk kez çıktığı Avrupa'nın En Güçlü Adam yarışmasında sekizinci oldu.

2013
Dünyanın En Güçlü Adamı yarışmasının finalinde bir puanla şampiyonluğu kaçırdı.

2014
Dünyanın En Güçlü Adamı yarışmasında altıncı geldi.

2015
Arnold Klasik Avustralya'da Arnold Schwarzenegger'in huzurunda deadlift egzersizinde 462kg ile dünya rekoru kırdı.

2016
500kg deadlift kaldırarak tarihe geçti.

2017
29 yaşında Dünyanın En Güçlü Adamı unvanını aldı.



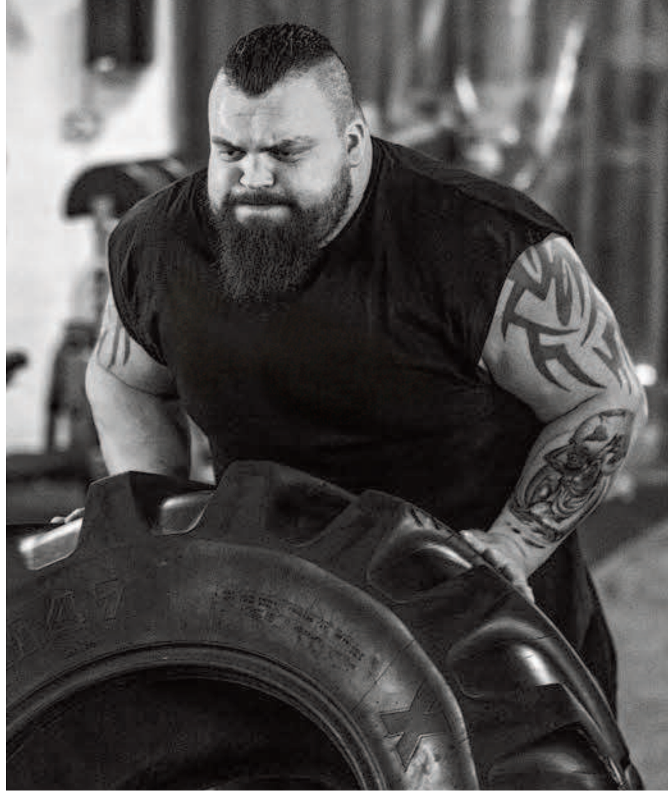
Beni rakiplerimin arasından sıyıran nokta spor salonu dışında yaptıklarım oldu, hatırlatayım. Geçen yıl bana oldukça pahalıya patlayan bir şeyi değiştirdim. Belli bir kası çalıştırdığımı günün ertesi sabahında fizik tedavi uzmanım Richard Sale ile 1,5 saatlik seanslara giriyordum. Mesela, Pazartesi bacak çalıştıysam, Salı sabahı bacaklarıma tedavi uygulanıyordu. Haftada beş terapinin yanı sıra bazen ek



"KÖTÜ ŞEYLER YİYİP İÇMEDİM, TATİLE GİTMEDİM, KARIM VE ÇOCUKLARIMLA BİLE DIŞARI ÇIKMADIM ÇÜNKÜ BENİ YORUYORLARDI."



seanslara da girdiğim oluyordu. Yani haftada ortalama altı seansa girip 250 dolardan fazlasını ödüyordum. Yıla vurunca bayağı kabarıyor haliyle. Ama yine de fizik tedavinin önemini yadsıyamam. Richard'ı yarışmaya bile götürdüm. Evde de çok sayıda toparlanma araç gerecim mevcut. Her antrenmandan sonra en az bir saat sıcak-soğuk uygulamasıyla rahatlayıp yemek yiyordum. Sonrasında vaktim olursa 1,5 saat de hiperbar kabinine giriyordum. Bir yıl böyle yaşadım. Kötü alışkanlığım olmadı, tatile çıkmadım, karım ve çocuklarımla bile bir yere gitmedim çünkü beni yoruyorlardı. Ailem anlayışla yaklaşıp bunu yapmak zorunda olduğum bir şey olarak kabul etti. Hedefime %100 bağlıydım. Geriye baktığımda nasıl yapmışım diyorum. Dünyanın En Güçlü Adamı olmak için saplantılı şekilde geçirdiğim zorlu bir yıl oldu. M&F



ÇARŞAMBA

TAM TOPARLANMA GÜNÜ

Toparlanma gününe diğerlerinden farklı bir anlayışla yaklaştım. İlk önce ufak bir şeyler yiyor, sonra da teker devirme, kızak itme ve boks gibi bir saatlik kardiyo antrenmanları yapıyordum. Ondan hemen sonra düzenli antrenmanımı yapıyor, ardından da eve gidip yemek yiyordum. Tam İngiliz kahvaltısının yanında mısır gevreği, kurutulmuş et ve yoğurt tükettikten sonra antrenörüm 10.30'da gelene kadar beslenmeye devam ediyordum. Ardından 1,5 saat ağır bir antrenman yapıyorduk. Öğle yemeğinde ise kocaman bir biftek veya tavuğun yanında makarna yiyordum. Ardından başka bir fizik tedavi uzmanına gidip şok dalgası terapisine giriyor ve kasları yıkarak toparlanmamı hızlandırıyordum. Bundan sonra da tavuk ve pilav gibi şeyler yiyor ve öğleden sonra da 1,5 saat ağır bir antrenmana daha giriyordum. Bu antrenmanda daha çok kalça hareketliliği ve kalça kasları üzerine odaklanırdık. Sonra havuzda 1,5 saat esneme yapıyor ve sonrasında 1,5 saat sıcak-soğuk terapisi uyguluyorduk. Bunda da birkaç kez peş peşe önce sauna, sonra buz banyosu yapardık. Son olarak eve gidiyor, yiyor ve yatıyordum. Bu gün böyle geçiyordu. Hem de hiç durmadan!



PERŞEMBE

SIRT

Bunda da işi basit tuttum. Önce deadlift, sonra da lat pulldown ve row gibi destekçi hareketleri yapıyordum. Kullandığım ağırlıklarla tamamlaması 3-4 saat sürüyordu ama yine de yapabiliyordum.

CUMA

OMUZ

Dumbbell press ile ısınarak omuzlara kan akışını hızlandırmak için 60 kiloyla 30-40 tekrar dumbbell press yapıyordum. Sonrasında log press yapıp yan omuz hareketiyle bitiriyordum. En Güçlü Adam yarışmasına iki ay kala etaplara Viking press hareketinin de ekleneceğini duyunca bu harekete geçtim. Neyse ki log press'e benzer bir tekniği var.

CUMARTESİ

TAM TOPARLANMA GÜNÜ

Çarşamba günü yaptığım rutini uyguladım. Çarşambaları söyleşilere katıldığım, medyaya çıktığım da oluyordu.

PAZAR

HAFİF TOPARLANMA GÜNÜ

Öğleden sonra bir saat kadar yüzüp sonrasında 1,5 saat esneme hareketleri yapıyordum. Sonrasında da yine 1,5 saat kadar sıcak-soğuk terapi uyguluyordum. Bu günde fizik tedavi yoktu.

MUSCLE & FITNESS

FITNESS OLAYLARI 2017

KOCA BİR YILI GERİDE BIRAKIP YEPYENİ BİR YILA GİRERKEN, *M&F* OLARAK GEÇEN YIL VÜCUT GELİŞTİRME VE SPOR DÜNYASINDA ÖNE ÇIKAN OLAYLARI DERLEDİK.

YAZAN KEVIN GRAY

2017 NE YILDI AMA! Fitness rekorları yerle bir oldu. Herkese ilham veren nice atletler çıktı. Bilimsel gelişmeler spor dünyasında yeni ufuklar açtı. Yeni bir yıla başlarken, geçen yılı tekrar gözden geçirip, Phil Heath'in Mr. Olympia'daki sarsılmaz hükmünden Aaron Judge'ın beyzbolda kırdığı rekora, beslenme dünyasını kökten değiştiren gelişmelere kadar 2017 yılında olup bitenlerin özetini geçmek istedik. Günlerce gündemde kalanlardan internetin gizli bir köşesinde kaybolup gidenlere kadar işte 2017'nin en iyi olayları!

MAT FRASER VE TIA-CLAIR TOOMEY

CROSSFIT ŞAMPİYONLARI

▶ Amerikalı Mat Fraser CrossFit Oyunlarında ikinci kez şampiyon olarak tarih yazdı. **Avustralyalı Tia-Clair Toomey kariyerinin üçüncü yılında kadınlarda birinci oldu.** Rio Olimpiyatlarına halterci olarak katılan sporcu, ilk iki senesinde ikinci olmuştu.

TOM BRADY

39 YAŞINDA OYUNUN KRALI

▶ Super Bowl LI üç çeyreğinden sonra şampiyon, Matt Ryan'lı Atlanta Falcons takımı olacakmış gibi gözüküyordu. Dördüncü çeyrekte takımına 19 puan kazandırarak herkesi şaşkına döndüren Tom Brady bu oyunu bozdu. Oyuncuların 30'lu yaşlarda emekliye ayrılmaya başladığı bir sporda, 39'luk bir adam için görülmemiş bir başarı! Brady'nin uzun ömrünü genlerine bağlamak lazım. **Ya da domates, kafein ve süt ürünlerini tüketmediği çılgın beslenmesi de olabilir.**

JAROMIR JAGR

EFSANE HÂLÂ BUZ ÜSTÜNDE

▶ 45'lik sporcu yaşın sadece bir rakam olduğunun canlı kanlı kanıtı gibi! Geçen Ekim ayında Calgary Flames ile bir yıllık sözleşme imzalayarak 25 yılda dokuz takımda oynamış oldu. Onur Listesine gireceğini garantileyen atletin yavaşlamaya da niyeti yok. **NHL oyuncuları arasındaki en iyi golcü olarak görülen Jagr,** yarı yaşındaki genç oyunculara karşı oynadığı geçen sezonda tam 16 gol attı.

CHRIS FROOME

2017'NİN KARDİYO ŞAMPİYONU

▶ Üç hafta süren Tour de France, gezegendeki en zorlu dayanıklılık testidir diyebiliriz. **2017'yle birlikte dört kez şampiyon olan Chris Froome**

GETTY IMAGES



Mayweather vs. McGregor

'YILIN EN HEYECANLI KARŞILAŞMASI


Floyd Mayweather ve Conor McGregor boks ringinde müsabakaya çıkacaklarını duyurduklarında İrlandalı sporcunun kazanabileceğini düşünen azdı. Boks uzmanları, Mayweather'ın çabuk ve kısa bir dövüşle McGregor'ı nakavt edeceğini söylemelerine rağmen heyecan hiç düşmedi. Dövüşten haftalar önce medyada her yerde iki atletin haberlerini okumaya başladık. Vakit geldiğinde ise McGregor yere düşmemeye çalışıp yumruklarını atarken, dövüşün hakemi maçı onuncu rauntta durdurup Mayweather'i galip ilan etti. 100 milyon dolar kazanıldığını düşünürsek hiç de kötü bir mesai olmadı diyebiliriz.



Josh Brolin, David Harbour ve Gal Gadot

ROL İÇİN KASLANAN OYUNCULAR

JOSH BROLIN bu kez paryayı Ryan Reynolds'ın karın kaslarının toplamasına izin vermiyor! 49 yaşındaki aktör, önümüzdeki yıl gösterime girecek olan Deadpool 2 filmindeki Cable rolü için tepeden tırnağa kaslandı. Stranger Things dizisinde küp gibi içen, hamurlu şeyler yiyip duran dedektif rolünden sıyrılıp Hellboy filminin yeni çekimleri için fiziğini yeniden yaratarak ben de buradayım diyen David Harbour var birde. Gal Gadot ise ince iskeletinin içini yağsız kasla doldurup dövüş koreografisi öğrenerek hem Wonder Woman hem de Justice League filmleri için akıl almaz bir vücut geliştirdi.

sarı formayı giyen en iyi sporcular arasına girmiş oldu. Ancak bunun-la yetinmek istemeyen İngiliz sporcu, bir ay sonra İspanya'nın en büyük yarışı Vuelta'da da yarıştı. Onu da kazandı! Olmuyor ama Chris. Millet bisikletini toplayıp üzgün üzgün eve gitmeden önce bırak biraz da onlar kazansın.

ELIUD KIPCHOGE

1:59 MACERASI

▶ 5 Mayıs tarihinde en iyi maratoncular, Nike'ın bilim insanları ve ayakkabı tasarımcılarıyla İtalya'nın Monza şehrindeki Formula One yarış pistinde bir araya geldiler. Amaçları ise iki saat rekorunu kırmaktı. Bir yıldan fazla bir süre yapılan antrenman ve testler sonucunda tasarlanan yeni Nike ayakkabılarının prototipini giyen Kenyalı Eliud Kipchoge, en yüksek süratiyle koştu. 2:00:25 ile bitirip, resmi olmayan eski rekoru 2:02:57'yi geçmeyi başardı. "Breaking2" adı verilen proje sonuç olarak başarılı olamadı ancak yine de eskiden imkânsız olduğu düşünülen noktayı bizlere göstermiş oldu.

PHIL HEATH

ŞANSLI RAKAM YEDİ

▶ Vücut geliştirme efsanesi Phil "the Gift" Heath peş peşe yedinci kez Mr. O şampiyonu olarak, tüm zamanların en iyileri arasına girdi ve Arnold'a erişebilen ender atletlerden biri oldu. Bunu da iki fıtığı

varken başardı! Yıllarca karnındaki yırtık dokularla dolaşan 37 yaşındaki atlet, zarar gören kaslarını onarmak için ağır bir ameliyat geçirmek zorunda kaldı. Özetle: Adam bir aygır!

KATHRYN BEELEY VE CARLTON WILLIAMS

AVUSTRALYA'NIN REKORTMENLERİ

▶ Burpee dünyanın her yerindeki spor salonlarında yapılan ve jimnastiğin temel hareketlerinden biri olsa da, onun kadar nefret edilen başka bir hareket var mı emin değiliz. Ancak Brisbane sakini 40 yaşındaki bir kadın bu hareketi herkesten çok seviyor ki bir **saatte 1.321**, tane yaparak kadınlarda dünya rekoru kırmayı başardı. Batı Avustralya'da yaşayan 52 yaşındaki Gallerli bir adam ise bir **saatte 2.682 şınav**. çekerek kendi rekorunu kırdı. Yani dakikada 45 şınav çekiyor ve bunu 60 dakika durmadan yapıyor!

ALEX HONNOLD

İNSAN KAYAYA KARŞI

▶ Alex Honnold Haziran ayında Yosemite'deki tabanından 914 metre yükselen Kaliforniya'nın meşhur kayalığı El Capitan'a "serbest" tırmanan ilk insan oldu. **Halatsız, desteksiz ve sıfır güvenlik donanımıyla** yapılan tehlikeli tırmanış, serbest tırmanışların şahikası sayılıp dünyanın en zorlularından biri olarak görülüyor. Honnold dört saatten az bir sürede tırmanmayı tamamlayarak fiziksel ve teknik deneyiminin yanı sıra zihinsel gücünü de ispatlamış oldu. Ampul değiştirirken oynayan bir sandalyeye çıktığınızda bu adamın yaptığını aklınıza getirin.

AARON JUDGE

SAĞLAM TEMEL, MÜKEMMEL ATIŞ

▶ Yeni Yankee Stadında ışıklar sanki daha bir parlak yanıyor. 25 yaşındaki Arron Judge için ise beyzbol toplarını çizginin dışına atmaksa hedef, daha iyi bir mekân olamazdı. Birinci ligde ilk yılı olmasına rağmen Aaron, **52 sayı yaparak çaylak oyuncular arasında zirveye yerleşti.** Ayrıca Yankee Stadının tek sezonda ev sahibi oyunlarında en çok top vurma rekorunu elinde tutan Babe Ruth'un da yerine geçmiş oldu. Beyzbolla pek alakası olmayan biri için heyecan verici bir olay! 2 metre boyu, 128kg ağırlığıyla geleceğin en parlak beyzbol oyuncularından biri olacağa benziyor.

MARÍA LORENA RAMÍREZ

KOŞMAK İÇİN DOĞMAK

▶ Maraton koşmak zor zanaattır. 50K koşmak ise daha zor! **Ayağında önü açık lastik sandaletlerle 50K koşmak ise en zoru.** Ama Maria Lorena Ramirez için değilmiş. Meksika'nın Ultra Trail Cerro Roho yarışını hiçbir profesyonel donanım veya



Serena Williams

BEBEK BEKLERKEN ŞAMPİYON OLMAK

SERENA WILLIAMS zaferlere aşina bir kadın. Unvan ardına unvan kazandığı geçtiğimiz yirmi yılda bunu herkese göstermiş oldu. Üstüne 2017 Avustralya Açık'ta, kız kardeşi Venus'u yenerek 23. Grand Slam tekler unvanını aldı... Hem de sekiz haftalık hamileyken! Hiç şaşırmayalım çünkü Serena yapar. Anneliğe başlarken daha eğlenceli bir etkinlik düşünemiyoruz. Büyüdüğünde kızına anlatacağı müthiş bir hikâye olması da cabası.

MIKE FREY/BPI/REX/SHUTTERSTOCK

Hafthór Björnsson, Eddie Hall ve Brian Shaw

THE WORLD'S STRONGEST MEN



İNGİLTERELİ EDDIE HALL Hafthor "Thor" Björnsson'u yenip Brian Shaw'ı da tahtından ederek Dünyanın En Güçlü Adamı unvanını kazandı. İngiltereli bir atlet bu unvanı en son 24 yıl önce almıştı. Bütün puanları toplayan Hall, üç etapta açık ara birinci oldu: squat lift, Viking press ve deadlift. Sona erdiğinde ise üç adamın arasında sadece iki puan vardı. Bu adamlar yarışmaya katılmak için bütün bir yıl deli gibi çalışmış ve sahnede olmayı herkesten çok hak etmişlerdi.

çalışma olmadan koşan ve 500 kişi arasından birinci olan bir kadından bahsediyoruz. Koşuya dayanıklılıklarıyla bilinen ve Born to Run kitabına konu edilen Tarahumara yerlilerinden Ramirez. 22 yaşındaki yetenekli koşucu, öylesine yaptığımız hafta sonu koşularında son teknoloji ayakkabı giyen bizleri resmen utandırmış oldu.

LOGAN ALDRIDGE

TEK KOL, ÇİFT REKOR

▶ 1 Şubat tarihinde Reebok dünyanın her yerinden yetenekli CrossFit atletlerini bir araya toplayıp 24 saat içerisinde 44 Guinness Dünya Rekoru kırma denemeleri düzenledi. Yarışmacılardan biri, 2004 yılında kolunun tekini tekne kazasında kaybeden Amerikalı Logan Aldridge idi. Kazanın kendini yavaşlatmasına izin vermeyen Aldridge üstüne bir de dünya rekoru kırdı: Dakikada tek kol ve tek bacakla en çok şınav çekme (26) ve dakikada tek kolla en yüksek ağırlıkla barbell clean (100kg).

IMPOSSIBLE FOODS

KANAYAN ETSİZ HAMBURGER

▶ 2017, gerçeğine benzeyen bitkisel hamburgerler bakımından verimli bir yıl oldu. Impossible Foods (İmkânsız Gıdalar) şirketi yüksek bir bütçe toplayarak et sanayinin toprak, su ve çevreye olan etkisini azaltmak amacıyla bir girişim başlattı. Son teknoloji “hamburger” şu anda ABD’nin birçok restoranında bulunabiliyor. Gerçeğine fazlasıyla benzediğini söyleyenler çok. Denemek lazım!



DEĞİNMEDEN GEÇMEYELİM

2017 yılının değinmezsek olmaz dediğimiz diğer önemli olayları:

GIANCARLO STANTON
Miami Marlins oyuncusu 59 sayı yaparak 2001 yılından bu yana tek sezonda yapılan sayı rekorunu kırdı.

RUSSELL WESTBROOK
Oklahoma City oyuncusu, sezonda triple-double yaparak yılı rekor sayı 42’yle tamamladı.

GOLDEN STATE WARRIORS
Warriors takımı rövanş maçını 16-1 ile alarak (rekor skor) NBA finallerine çıkmaya hak kazandılar.

BLAINE SUMNER
Vanilya Goril olarak tanınan powerlifter, 505 kiloyla squat yaparak kendi dünya rekorunu kırdı.

RACHID EL-MORABITY
Faslı koşucu, Sahra Çölü’nde altı gün boyunca 250 kilometrenin koşulduğu Marathon des Sables yarışını beşinci kez kazandı.

RON COOPER
CrossFit atleti, dakikada 91 boğum şınavı çekerek Guinness Dünya Rekoru kırdı.

FREDERIK AEGIDIUS
Aegidius, 4.902,74 kiloyla üç dakika boyunca overhead squat yaparak rekor kırdı.

CLEMSON TIGERS
Kaplanlar son saniyede sayı yapıp NCAA şampiyonasına yükselerek Alabama’yı elediler.

JAKE LAMOTTA
Raging Bull filmine ilham veren sansasyonel boksör, 95 yaşında vefat etti.

ARITZ EGEA VE RAGNA DEBATS
İki koşucu da, dağlık eski Yunan rotasını izleyen Olympus Maratonunu bitirerek bu daldaki erkek ve kadın dünya rekorlarını kırdılar.

LOGAN GELBRICH
Amerikalı atlet bir dakikada 1123 kg ağırlık kaldırarak Atlas kayası kaldırma rekorunu kırdı.

SONDRE AMDAHL
Norveçli Amdahl nemli Peru ormanından 24 saatte 230km koşarak Jungle Ultra yarışını kazandı.

GOBI

KOŞUCU KÖPEK



▶ Ultra maratoncu Dion Leonard, Çin’deki Gobi Çölü’nde 250 kilometrelik koşusunu yaparken bir arkadaş edindi. Peşine takılan sahipsiz bir köpek toplam mesafenin neredeyse yarısını koşarak gerçek bir maratoncu olduğunu kanıtladı. Leonard, adını Gobi koyduğu köpeği yarıştan sonra sahiplenerek memleketi Edinburg, İskoçya’ya götürdü. Kardiyo meraklısı köpek Haziran ayında da *Finding Gobi* kitabının kahramanı oldu. M&F

> Öncesinde iki hit diziyle ve geçen yılın Aralık ayında yayına giren Bright filmiyle ünlenen 23 yaşındaki **BRANDON LARRACUENTE,** fitness ve şöhreti sağlam bir dengede tutup özüne sadık kalmaya çalışıyor.

YAZAN KEVIN GRAY /// FOTOĞRAFLAR DUSTIN SNIPES

ADAM OLA



CAK ÇOCUK

GEÇEN YILIN BAŞLARINDA BRANDON LARRACUENTE internette "meme" (miim diye okunur) olmuştu. Netflix'in 13 Reasons Why dizisindeki karakteri Jeff Atkins beklenmedik bir ölümle diziden çıkınca, dizinin hayranları sosyal medya kanallarında #JeffAtkinsDeservesBetter (Jeff Atkins Daha İyisini Hak Ediyor) etiketiyle sayısız GIF ve görsel paylaşımı yapmış ve aktörü internet ünlüsüne dönüştürmüşlerdi. Lise öğrencilerinden Hannah Baker'ın intihar etmesinden sonra yaşananları hikâye eden dizide Larracuente altın kalpli, sportif, iyilik timsali bir genci oynuyordu. Aslında böyle bir karakter hiç yoktu. Dizinin uyarlandığı kitapta adı geçmiyordu bile ancak yapımcılar yine de Larracuente için bir karakter yaratıp rolü kendinin geliştirmesine izin verdiler. Genç bir aktör için az rastlanır bir şans verilen Larracuente iyi kalpliliği, yakışıklılığı ve haftada üç kez uyguladığı yoğun antrenmanlarla inşa ettiği baklavalarıyla izleyicinin gönlünü fethetmeyi başardı. Sevecen yapısı ve partilerde dağıtmak yerine salonda ağırlık kaldırarak geçirdiği saatler 23'lük aktöre kariyerinin başında olmasına rağmen çok şey kazandırdı. Fiziğini geliştirdikçe gelen roller de bir o kadar artış gösteriyor. Yeni film projesi Bright, 90 milyon dolarlık bütçesi ve yıldızlardan oluşan oyuncu listesiyle beğeni toplamıştı. Televizyon dışına çıktığı bu yapım Netflix'le yaptığı üçüncü iş oluyor. Florida Key'de yaşayan bir aileyi konu alan gerilim filmi Bloodline'da yeteneğinin sinyallerini vermişti. (Larracuente'nin babasını Kyle Chandler oynamıştı.) "Netflix ailesinin evlat edindiği bir çocuk gibiyim" diyor.

22 Aralık 2017'de gösterime giren Bright, insanların orklar, elfler ve perilerle bir arada yaşadığı alternatif bir realitede geçiyor. Larracuente filmde Will Smith, Noomi Rapace ve Joel Edgerton gibi önemli isimlerle çalışıyor.

Larracuente, "Will Smith çocukluğumdan beri örnek aldığım biriydi" diyor. Set aralarında Smith ile sohbet edip bilgeliğinden faydalanmış. "Harika bir deneyimdi, ondan çok şey öğrendim. Çalıştığım herkesten bir şey aldım. Bir aktör ve insan olarak büyürken bana yön vermiş oluyorlar."

ÖNEMLİ AKTÖRLERLE YAN YANA durmak gibi zor bir işin üstesinden gelen Brandon'ı zorlayan diğer şey ise makyajı. Ork rolünde olduğu için makyaj sandalyesinde saatlerce oturmak zorunda kalan Brandon, yüzüne takılan protezlerin yanı sıra zaten parça parça kaslı olan fiziğini daha iri göstermek için kas zırhı giyiyor. Tabii bir de yeni bir dil öğrenmek zorunda: Orkça. Orkça öğreten bir kitap olmadığından Brandon setteki dil koçuyla çalışarak bu dili konuşmayı öğreniyor. Günler süren çekimlere ve gittikçe artan yoğunluğuna rağmen Brandon fitness ve beslenmesini geri plana atmıyor. Doğal bir sporcu olarak Brandon lisede beyzbol ve Amerikan futbolu oynamış ama ağırlık kaldırdığını hatırlamıyor. "Ağırlık kaldırmaktan nefret ederdim" diyor. "Ya odamda oturur saatlerce bilgisayar oyunu oynar ya da arkadaşlarımla dışarıda takılırdım." Ancak babası öyle düşünmüyor. Emekli detektif polis olan babası fit kalması için Brandon'ı teşvik etmiş. Brandon da çalışmalardan sonuç gördükçe



JENNA NELSON

Çekim Yeri: ***Barbell Brigade, Los Angeles, CA***



AĞIRLIK KALDIRMAKTAN NEFRET EDERDİM. YA ODAMDA OTURUR BİLGİSAYAR OYUNU OYNAR YA DA ARKADAŞLARIMLA DIŞARIDA TAKILIRDIM.







EN MÜKEMMEL OLANI SEÇİN

VE

SINIRLARI ZORLAYIN



-%50 Protein
-Antreman öncesi ve/veya sonrası için
-Extra Protein Patlakları
-Harika Çikolata Toffee Tadı

-%30 Protein
-Tatlı Krizlerine Son
-Gerçek Hindistan Cevizi Parçacıkları
-Süper Bir Ara Öğün ve Atıştırmalık



Profesyonellerin Tercihi







DISTRIBUTED BY



YENİ ELİF
GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

www.nutrever.com




/nutrever

daha çok antrenman yapmaya başlamış. Şimdilerde haftanın altı günü antrenman yapan Brandon, otelde kaldığında dahi antrenmanlarını atlamıyor. Brandon'ı antrenmana başlatan P90X olmuş. Sevdiği filmler arasında Arnold Schwarzenegger'in belgeseli niteliğindeki Pumping Iron bulunuyor. Arnold'ın vücut geliştirme konusunda verdiği mesajlar Brandon'ın antrenman anlayışının temelini oluşturuyor ancak rutinine çoğu zaman



"YANLIŞ ANLAŞILMASIN, PİZZA ÇOK LEZZETLİ BİR ŞEY AMA DİSİPLİNİMİ BOZAMAM. BABAMDAN BÖYLE GÖRDÜM."



kardiyo ekleyip ip atlayarak kalp atış hızını yükseltmeyi de eksik etmiyor (Örnek antrenmanı için sonraki sayfaya bakın). Sürekli seyahat halinde olmak sağlıklı beslenmesini güçleştirse de olabildiğince temiz beslenmeye çalışıyor. "Restoran yemeklerinin içine ne koyduklarını asla bilemezsiniz ancak eğer evdeyseniz olabildiğince az tuz ve şeker tüketmeye çalışımalısınız" diyor. Dışarı çıktığında arkadaşları hamburger ve pizza yerken kendini dizginlemek zor olsa gerek. "Yanlış anlaşılmasın, hamburger ve pizza



Ağırlıkların yanı sıra Brandon spor halatlarıyla HIIT antrenmanları da yapıyor.



çok lezzetli şeyler ama disiplinimi bozamam. Çok erken yaşlarda, babamdan öğrendiğim bir şey." Kaçamak yiyecek olarak pizza yiyor. Ancak ahtapot kadar sevdiği başka bir şey yok. Porto Riko'daki ailesini ziyarete gittiğinde en çok yediği yemek ahtapot oluyormuş öyle ki on günün dokuzunda ahtapot yiyormuş. "Pişirene göre tadı değişiyor, bazen sakız gibi oluyor ancak doğru pişirilirse müthiş bir lezzeti var" diyor. "Mübalağa etmiyorum, ahtapot yerken Tanrı'ya yaklaşmış hissediyorum. Kutsal bir deneyim gibi." İş, seyahat, fitness ve sekiz bacaklı deniz mahsullerine olan düşkünlüğünün yanı sıra, Brandon'ın diğer ilgi alanları arasında hayranlarıyla iletişim kurduğu sosyal medya geliyor. Instagram'da 2 milyona yakın takipçisiyle bayağı geniş bir kitlesi var ve bu kitleyi kullanmayı iyi biliyor. Kendini ve 13 Reasons Why dizisindeki rol arkadaşlarını ima ederek, "Burada olmamızın bir sebebi var" diyor. "Hayatın zorluklarıyla mücadele eden, ilişkilerinde sorun yaşayan ya da salona gitmek için teşvik bekleyen hayranlarımla bilgi paylaşmak i çin buradayım." M&F

LARRACURENTE'NİN

GÖĞÜS ANTRENMANI

HAREKET	SET	TEKRAR
DIP	5	10, 15, 20, 15, 10
SUPERSET PUSHUP	5	10, 15, 20, 15, 10
PEC DECK FLYE*	5	30, 5, 30, 5, 30
DUMBBELL BENCH PRESS	6	8, 10, 12, 12, 10, 8
INCLINE BENCH CABLE FLYE	6	8, 10, 12, 12, 10, 8

*5 tekrarlı sette, tekrarların üst kasılması esnasında 5 saniye durakladıktan sonra indirin.


18


13


amazon
sports nutrition
Presents
JOE WEIDER'S
OLYMPIA
FITNESS & PERFORMANCE
WEEKEND
2017


amazon
sports nutrition
YAMAMOTO
Pro Tan
QUEST
ON
BlenderBottle
16
22
26
9
12

OLYMPIA 2017 KAHRAMANLARI

> 2017 Olympia Fitness & Performans Weekend etkinliğinde kimi şampiyonlar saltanatlarını uzatırken, kimileri de tahtından edilip yerlerini yenilerine bıraktılar. Dünyanın en kaslı kadın ve erkeklerinin kıyasıya mücadele ettiği Olympia sahnesinde öne çıkanları derledik.

YAZAN JAMES RILEY /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL

Joe Weider's Olympia Fitness & Performance Weekend Avrupa, Asya, Orta Doğu, Avustralya, Kanada ve Güney Amerika'dan binlerce hayranı 2017 yılında da Las Vegas'ta bir araya getirdi. Vücut geliştirmenin Dünya Kupası/ UEFA Şampiyonası/ Oscar Ödülleri diyebileceğimiz etkinlikte unutulmaz anlar yaşandı.



OLYMPIA FUARI

Las Vegas Kongre Merkezinde düzenlenen dünyaca ünlü Olympia Fuarı, yaklaşık 57 bin metrekarelik bir alanda hayranların yıldızlarla bir araya geldiği, (ücretsiz) en yeni ürünleri denediği, Ninja Warrior ve Rhino CrossFit gibi elit seviye atletik ve fitness yarışmalara şahit olup hatta iştirak ettiği, Beyond Raw's Pro Powerlifting Şampiyonalarına yaraşır rekorların kırıldığı unutulmaz bir gösteri oldu.

ERICA SCHULTZ (EXPO)



MR. OLYMPIA

Eskiden "Arnold'ın peşinden gitmek" derlerdi. 1970'lerin Kaliforniya'sında Olympia'yı kazanması imkânsız gibi görülen vücut geliştiriciler, Arnold'ı örnek alarak başarabilmeyi ummuşlardı. Nasıl ve nerede çalışıyorsa çalışmış, o ne yemişse yemiş, yaydığı bilgilerden yararlanmışlardı. Bunların hepsini de Arnold gibi olmak, onun gibi gözükmek ve onun gibi kazanmak için yapmışlardı. Uzun süre denemiş ama asla onun gibi olamamışlardı. Arnold onlara ufuk çizgisi gibi hep uzak kalmıştı. Geçen yılın tamamına baktığımızda ise bunu başaran bir adamın çıktığını görüyoruz: Phil Heath. 16 Eylülde, kendinden önceki Mr. O'lar Lee Haney ve Ronnie Coleman gibi Arnold'a erişebilmeyi başaran ender adamlardan oldu. Yarışmanın ilk beşine giren diğer atlerler ise Mamdouh "Big Ramy" Elssbiay, William Bonac, Dexter Jackson ve Shawn Roden oldu.

2017 MR. OLYMPIA
15-16 Eylül - Orleans Arena, Las Vegas

YARIŞMACI	ÖDÜL	YARIŞMACI	ÖDÜL
1. PHIL HEATH*	$400,000	9. JOSH LENARTOWICZ	$19,000
2. MAMDOUH ELSSBIAY*	$150,000	10. CEDRIC MCMILLAN	$16,000
3. WILLIAM BONAC*	$100,000	11. LIONEL BEYEKE	$4,000
4. DEXTER JACKSON*	$55,000	12. LUKAS OSLADIL	$4,000
5. SHAWN RHODEN*	$45,000	13. MAXX CHARLES	$4,000
6. ROELLY WINKLAAR	$35,000	14. JOHNNIE JACKSON	$4,000
7. NATHAN DE ASHA	$25,000	15. GERALD WILLIAMS	$4,000
8. BRANDON CURRY	$20,000	16. MICHAEL LOCKETT	$2,000

*2018 Mr. Olympia'ya katılım hakkı kazandı.

ŞAMPİYONLA TEKE TEK

Yedinci Sandow kupasını aldıktan dört gün sonra Phil Heath, *M&F'e* özel bir röportaj vererek çarpıcı açıklamalarda bulunurken bile, sonunda kendisine erişmeyi başardığı Arnold Schwarzenegger-vari konuşmuştu.

M&F: **2017 Olympia'nın bir önceki yıldan farkı neydi? Birinci değişmedi ne de olsa.**
PHIL HEATH: Sıralamada bir farklılık vardı, elbette. İkinci sırada istikrarlı bir adam göremedik bu yıl mesela. Ronnie (Coleman) ve Jay (Cutler) gibi iki adam ve geri kalanı diye bir çekişme söz konusu değildi. Benim deneyimimde her sene farklı biri oldu.

Yedi Sandow Kupası sizin için ne anlam ifade ediyor? Arnold Schwarzenegger ile fit oldunuz.
Yedi şampiyonluk demek, bu işin Onur Listesine adımı silinmemek üzere kazıdığımı ifade ediyor. Bütün zamanların en iyi vücut geliştiricileri arasına girmiş oldum. Üstelik birçok sıkıntıdan geçip her defasında farklı adamları mağlup ettim. Kariyeriniz boyunca farklı tipteki ve kulvardaki adamları yenebilmek muhakkak altı çizilmesi gereken bir şey. Kendimi, hayatın zorluklarına karşı göğüs gerip şampiyon olmayı becerebilen bir adam olarak görüyorum. Sosyal medya gibi kanalların trendleri belirlediği bir zamanda, yedi kez şampiyon olmak herkesten iyi olduğumu gösteriyor. Kimseye saygısızlık etmek istemem gerçi. Sosyal medya sebebiyle, Ronnie ve hatta Jay'in zamanında beklenenlerden çok daha fazlasını bekliyor insanlar. Baskı kendini hissettiriyor. Herkesin telefonu var. Saklanmak imkânsız. Çoğu vücut geliştirici gibi içekapanık biriyseniz DNA'nınızı değiştirmeniz gerekiyor bir yerde. Bunlardan ayrı olarak, insanların karşısına çıkıp, "Bugünden sonra başıma ne gelirse gelsin Arnold Schwarzenegger ile eşit oldum" diyebilmek az buz bir şey değil.

Bunu Coleman ve Haney hariç kimse diyemez. O kadar! Kendimle gurur duyuyorum.

2018'e yeni girmişken kendi köşenize çekilip Eylül'de mi ortaya çıkacaksınız yoksa bu zaten imkânsız mı?
İkisini birden yapacağım. YouTube kanalı açmayı düşünüyorum çünkü hayranlarımın beni daha çok sahne dışında görmek istediklerini biliyorum. İnsanlar beni antrenman yaparken görmek istiyor, görecekler de. Ancak insanların beni takip etme sebebi sadece bu olmayacak. Ben kendi halimde hayatıma devam edeceğim. İnsanları sıkmadan pozitif kalmaya çalışacağım. Ama arada kendimi hatırlatmak için söyleyeceklerim olacak tabii! (Gülüyor) Ben yine de otobandan süreceğim arabamı, tıpkı geçen yıl olduğu gibi. Ağız dalaşına giren adamları seyretmeyi seviyorum. Benim ayarımda bir adama saygısızlık edildiğini görünce ben de kendimi daha iyi hissediyorum ve insanların ağzının payını veresim geliyor. Bu yıl da onu yapacağım. Bana kafa tutanların icabına bakacağım, hem de hepsinin! Bunu da yüzümde gülümseme ve sağlam işlerle, yani şu ana kadar yaptığım yolla yapacağım. Vücut geliştirme de bu şekilde daha fazla büyüyecek. Ne de olsa ben buyum, vücut geliştiriciyim. Herkesten daha iyi bir atletim. Bu yılda da hevesle gelişip büyüyecek ve en iyi olduğumu göstereceğim. Bunu da ağzımla değil, işimle göstereceğim.

"Benim ayarımda adamlara saygıda kusur edildiğinde, daha da gazlanıp önüme kim çıkarsa yok etme şevkiyle doluyorum."





212 OLYMPIA

James "Flex" Lewis mağlubiyet bilmiyor. 212 kategorisi 2012 yılında çıktığından beri Lewis 16 yarışmaya katılmış ve evine her defasında zaferle dönmüştür; yani bütün 212 yarışmalarını kazanan tek bir adam var. Bu yıl kim kazanır acaba demedik ki yine Gallerli Ejder kupayı aldı. Kategoriye onun ismiyle hitap etsek mübalağa etmiş olmayız herhalde. 212'de ilk beşe giren diğer isimler ise şöyle: Ahmad Ashkanani, Jose Raymond, David Henry ve Derek Lunsford.

2017 212 OLYMPIA
16 Eylül; Orleans Arena, Las Vegas

YARIŞMACI	ÖDÜL
1. FLEX LEWIS*	$40,000
2. AHMAD ASHKANANI*	$19,000
3. JOSE RAYMOND*	$10,000
4. DAVID HENRY*	$5,000
5. DEREK LUNSFORD*	$3,000
6. MILAN SADEK	
7. RONNY ROCKEL	
8. CHARLES DIXON	
9. SHAUN CLARIDA	
10. RICARDO CORREIA	
11. KIM JUNHO	
12. NAM EUN CHO	

*2018 212 Olympia'ya katılım hakkı kazandı.



KLASİK FİZİK OLYMPIA
KLASİK YÜKSELİŞ

Klasik Fizik Olympia unvanını alan isim Breon Ansley oldu. Kategoriye hükmeden, 2016 Klasik O'da dördüncü gelip Mayıs'taki New York Pro'da elde ettiği zaferle bekleneni gerçekleştiren Breon Ansley oldu. Geçen yılın kazananı Danny Hester ve ikincisi Arash Rahbar ilk beşin sonlarında yer alırken klasik gözdelerinden Sadik Hadzovik ve Darrem Charles ilk beşten düştü. Boyutun klasik fizikte gitgide daha önemli bir kıstas haline geldiğini kanıtlarcasına Ansley'nin en zorlu rakibi çabuk büyüyen fiziği ve üçgen üst vücuduyla kapak yıldızımız Chris Bumstead oldu.

2017 CLASSIC PHYSIQUE OLYMPIA
15 Eylül; Orleans Arena, Las Vegas

1. BREON ANSLEY*	6. TERRENCE RUFFIN
2. CHRIS BUMSTEAD*	7. SADIK HADZOVIC
3. GEORGE PETERSON*	8. RYLON MCDUELL BATISTE
4. ARASH RAHBAR*	9. LEE BANKS
5. DANNY HESTER*	10. MATEO VAIHU

*2018 Klasik Fizik Olympia'ya katılım hakkı kazandı.



ERKEKLER FİZİK OLYMPIA
DÖRTTE DÖRT BUENDIA

Jeremy Buendia yine kazanarak son dört yıldır unvanı kimseye kaptırmamış oldu.
Olağanüstü kondisyonu ve muazzam üçgen fiziğiyle Jeremy Buendia zorlu rakiplerini yine geride bırakarak bu yıl da Erkekler Fizik şampiyonu unvanını korudu. İlk beşin diğer dört yarışmacısı ise şöyle:
Andre Ferguson, Brandon Hendrickson, Raymont Edmonds ve Jeremy Potvin.

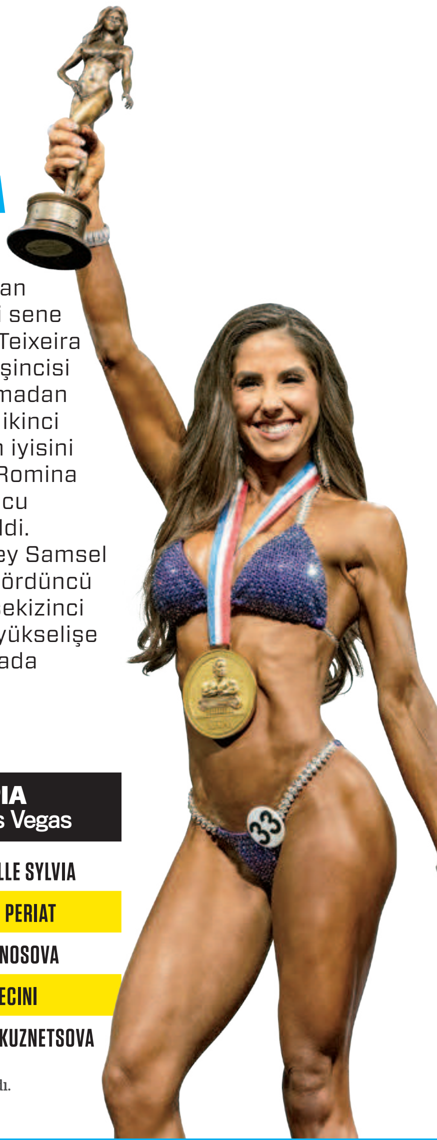
2017 MEN'S PHYSIQUE OLYMPIA
16 Eylül; Orleans Arena, Las Vegas

1. JEREMY BUENDIA*	6. RYAN TERRY
2. ANDRE FERGUSON*	7. LOGAN FRANKLIN
3. BRANDON HENDRICKSON*	8. ONDREJ KMOSTAK
4. RAYMONT EDMONDS*	9. GEORGE BROWN
5. JEREMY POTVIN*	10. DEAN BALABIS

*2018 Erkekler Fizik Olympia'ya katılım hakkı kazandı.

BİKİNİ OLYMPIA
YENİ KRALİÇE TEIXEIRA

Bikini Olympia unvanını alan Angelica Teixeria oldu.
Bikini O sahnesine ilk çıkışından (kıl payı kaçırmıştı) sadece iki sene sonra Brezilya asıllı Angelica Teixeira zirveye oturdu. Geçen yılın beşincisi Jennifer Ronzitti fazla zorlanmadan Angelica'nın hemen ardından ikinci oldu ve yarışma kariyerinin en iyisini başarmış oldu. Arjantin asıllı Romina Basualdo geçen yılki dokuzuncu sırasından üçüncülüğe yükseldi. Kategorinin yenilerinden Casey Samsel ise ilk yarışma deneyiminde dördüncü olmayı başardı. 2016 yılında sekizinci olan Narmin Assria ise bu yıl yükselişe geçerek yarışmayı beşinci sırada tamamladı.



2017 BIKINI OLYMPIA
16 Eylül; Orleans Arena, Las Vegas

1. ANGELICA TEIXEIRA*	6. MICHELLE SYLVIA
2. JENNIFER RONZITTI*	7. CAMILE PERIAT
3. ROMINA BASUALDO*	8. KATYA NOSOVA
4. CASEY SAMSEL*	9. ELSA PECINI
5. NARMIN ASSRIA*	10. YANA KUZNETSOVA

*2018 Bikini Olympia'ya katılım hakkı kazandı.

FİGÜR OLYMPIA
ZAFER NARALARI GILLON'A

Cydney Gillon yarışmaya dördüncü katılışında şampiyon oldu.
Cydney Gillon, O tacını takarken geçen yılın şampiyonu Latorya Watts ikinci sıraya geriledi. Candice Lewis-Carter üçüncü olurken dördüncülüğü Heather Dees, beşinciliği de Nicole Wilkins aldı.

2017 FIGURE OLYMPIA
15 Eylül; Orleans Arena, Las Vegas

1. CYDNEY GILLON*	6. MARIA LUISA BAEZA-DIAZ
2. LATORYA WATTS*	7. IVANA IVUSIC
3. CANDICE LEWIS-CARTER*	8. JESSICA REYES PADILLA
4. HEATHER DEES*	9. SANDRA GRAJALES
5. NICOLE WILKINS*	10. BOJANA VASILJEVIC

*2018 Figür Olympia'ya katılım hakkı kazandı.





KADINLAR FİZİK OLYMPIA
FİZİKTE DÖRT KÖŞE

Kadınlar Fizik Olympia unvanını alan, dördüncü kez Juliana Malacarne oldu.
Keskin, alımlı, gelişmiş vücudu ve yerinde pozlarıyla Brezilya asıllı Juliana Malacarne dördüncü unvanını kazanmış oldu. Jennifer Taylor (ikincilik) ve Heather Grace (üçüncülük) birer puan farkla ilk beşe girdiler. Kira Neuman dördüncü olurken beşincilik Sheronica Henton'un oldu.

2017 WOMEN'S PHYSIQUE OLYMPIA
15 Eylül; Orleans Arena, Las Vegas

1. JULIANA MALACARNE*	6. DANIELLE REARDON
2. JENNIFER TAYLOR*	7. DANIELY CASTILHO
3. HEATHER GRACE*	8. AUTUMN SWANSEN
4. KIRA NEUMAN*	9. ELENORA DOBRININA
5. SHERONICA HENTON*	10. PENPRAGHAI TIANGNGOK

*2018 Kadınlar Fizik Olympia'ya katılım hakkı kazandı.
M&F







“Bugünden sonra başıma ne gelirse gelsin, Arnold Schwarzenegger ile fit olduğum gerçeğini değiştiremez.”









ÜST DÜZEY SERİSİ:

QUADRICEPS

> Bacaklarınızın kalınlaşıp güçlenmesini mi istiyorsunuz? O zaman temel hareketlerle çalışmaya başlayın.

YAZAN JOE WUEBBEN

SINGLE-LEG ROMANIAN DEADLIFT

ÜST DÜZEY FARKI: Bar, dambıl veya landmine ile çalışmanız fark etmeksizin tekrarlara kalçalarınızı geri iterek başlayın. Bu hareketi yavaş ve kontrollü şekilde yapabilmek için arkada kalan (çalışmayan) bacağınızla kendinizi dengeleyin.



PARETO prensibine (80/20 kuralı) göre belli bir bölgedeki sonuçlarınızın %80'i eforunuzun %20'siyle elde ediliyor. Bu prensibi bacak antrenmanına uygularsak, o zaman alt vücutta elde edilen sonuçların takriben %80'ini ortaya koyan hareketlerin %20'lik kısmını squat, lunge, stepup ve deadlift oluşturuyor olmalı. Leg extension veya curl hareketlerine çamur atmıyoruz ancak uylukları geliştirirken en sağlam adamlarınız bunlar olmuyor. Burada verdiğimiz, hedef serisinde verilen antrenmanı Pareto prensibiyle Üst Düzeye çıkaran ve lunge, squat, stepup ve deadlift hareketlerinin çeşitleriyle bacakları istenildiği gibi geliştiren yenilikçi bir antrenman. Bacak gününüzün 80/20'si gibi düşünebilirsiniz. Haftanın devamında vaktiniz varsa (ve takatiniz kalmışsa), leg press, leg curl ve iç/dış uyluk makinesiyle bacaklarınızı tamamen tüketebilirsiniz.



STEPUP

ÜST DÜZEY FARKI: Hareketi ya dambılla ya da barla yapın. Emin olamıyorsanız dambılla yapın, daha güvenlidir. Ayağınızı sehpaya veya kutuya ön tarafından değil de önce topuktan yerleştirin.

REVERSE LUNGE

ÜST DÜZEY FARKI: Split squat egzersizine nispeten daha dinamik bir harekettir. Reverse (ters) lunge yaparken tek bacakla squat yapar gibi öndeki ayağınızın topuğundan güç alarak hareket edin ve arkadaki bacağınızdan itilmeye karşı koyun.

GOBLET SQUAT

ÜST DÜZEY FARKI: Goblet squat, front (ön) squat hareketinin modifiye halidir. Gövdenizi dimdik, karnınızı da sımsıkı tutun. Dambılları vücudunuzda bastırarak tutun ki ağırlık sizi öne çekmesin.





HEDEF

HAREKET	SET	TEKRAR
LEG EXTENSION	5	10
LEG PRESS	4	12
NARROW-STANCE SPLIT SQUAT	3	10 İKİ BACAK
BODY-WEIGHT BOX STEPUP	3	10

LEVEL UP

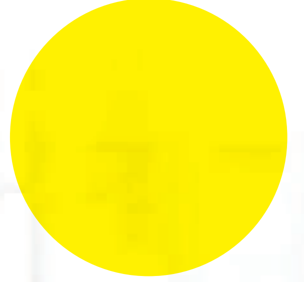
TALİMAT: 5-10 dakikalık düşük yoğunluklu kardiyonun ardından 1-2 set hafif leg extension ve 1-2 set hafif lunge ile ısının.

HAREKET	SET	TEKRAR
REVERSE LUNGE	3	10 İKİ BACAK
GOBLET SQUAT	4	8*
STEPUP	3	10 İKİ BACAK
SINGLE-LEG ROMANIAN DEADLIFT	3	12 İKİ BACAK

*Hafif başlayıp ağırlığı set be set arttırın.

Vücudu tüketmeyen, kasları şaşırtarak büyüten 30 günlük planla

SERİ KUVVET



YAZAN MICHAEL SIMONE /// PROGRAM TIM MCCOMSEY /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL

İşleyişi

70'li yıllarda Amerikalı halter koçu Carl Miller tarafından yaygınlık kazandırılan küme set (cluster veya set arası dinlenme devresi de denir), yorucu ama kuvvet arttıran zorlu setleri daha kısa ve nispeten kolay devrelere bölen bir tekniktir. Örneğin, beş tekrar maksimumunuzla beşer tekrarlı beş set yapmak yerine, her seti iki tekrarlı dört kümeye bölüp aralarda kısa bir süre dinleniyorsunuz.
Sonuç olarak daha çok çalışmış oluyorsunuz ancak çalışması daha kolay olduğundan vücudunuz küme aralarında kendini toparlamış oluyor. Soğuk aylarda monotonluktan kurtulmak için antrenmanlarınıza ekleyebilir veya 3-4 haftalık bir sürede kaslarınızı şaşırtmak için uygulayabilirsiniz.

Talimat

Küme setlerde beş tekrar maksimumunuza göre çalışın. Düz setlerde ise belirtilen tekrar sayısının son 1 veya 2'sinde tükeneceğiniz (failure) bir ağırlıkla çalışın.


cemco
25
cemco
25

1

Exercise 1B: TRX Row Pull Tutacakları ne kadar alçaltırsanız hareket o kadar zorlaşacaktır.



2

1.GÜN | 60 dk

KÜME SETLERLE SÜPER GÜÇLÜ BİR SIRT

1A) TRX W PULL

Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **0 sn**

TRX'i tutacakları bel yüksekliğinde olacak şekilde ayarlayın. Üstten kavrayıp kollarınızı vücudunuza göre 90 derecelik açıya aldıktan sonra tutacakları omuzlara doğru çekerken kolları W şekline getirin. Ardından yavaşça başa dönün.

1B) TRX ROW PULL

Set: **3** Tekrar: **10** ▲
Dinlenme: **30 sn**

Kayışları uzatıp tutacaklarından tutun. Kollarınızı uzatıp arkaya yatarak vücudunuzun desteğini kayışlara verin; zeminde sadece ayaklarınız kalsın. Karnınızı içe çekip vücudunuzu düz bir çizgide tutun. Avuçlarınızı ayaklarınıza doğru döndürerek vücudunuzu yukarı çekin (row).

MODİFİYE KÜME SET 1

2) AĞIRLIKLI BARFİKS

Set: **5 (2'şer tekrarlı 4 küme)** Dinlenme: **Küme aralarında 10 sn., set aralarında 2 dk**
Tekrar maksimum: **5**

Belinize ağırlık kemeri takın veya ayaklarınızın arasında bir dambıl tutun (ağırlıkla çalışamıyorsanız vücut ağırlığınızla da olur). Elleri omuzlardan biraz geniş bir açıyla açıp barfiks barından sarkın. Çeneniz barı geçene kadar kendinizi yukarı çekin.

MODİFİYE KÜME SET 2

3) BARBELL ROW

Set: **5 (2'şer tekrarlı 6 küme)**
Dinlenme: **Küme aralarında 15 sn., set aralarında 2 dk**
Tekrar maksimum: **3-5**

Barı üstten tutuşla omuz genişliğinde, uyluklarınızın önünde sarkıtın. Zemine neredeyse paralel konuma gelene kadar kalçalardan eğilip gövdenizi alçaltın. Hamstring üzerinde baskıyı azaltmak için dizlerinizi biraz bükün. Kürek-kemiklerinizi birbirine yaklaştırıp barı göbeğinize çekin.

Çekim Yeri: Global Fitness, Gardenia, CA

1

Exercise 5: Dumbbell
Incline Bench Row
Eğim derecesini her hafta 30 ve 50 olarak değiştirin.



2

4) UNDERHAND CABLE PULLDOWN
Set: **3** Tekrar: **8-10**
Dinlenme: **45 sn**

Kablo istasyonundaki barı omuz genişliğinde kavrayın; avuçlarınız size dönük olsun. Barı üst göğsünüze çekin.

5) DUMBBELL INCLINE BENCH ROW ▲
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **45 sn**

İki elinize birer dambıl alın. Ağırlıkları yanlarınıza doğru çekerken (row) kürekkemiklerinizi geri itin.

“Buradaki setleri tamamlamakta zorlanıyorsanız, her harekette bir set düşürün.”

6) SEATED CABLE ROW
Set: **3** Tekrar: **12**
Dinlenme: **30 sn**

Lat pulldown barını seated row istasyonuna takın. Barın üstüne veya ayaklarınızı ayaklığa bastırarak oturduktan sonra dizlerinizi hafif bükün. Belinizi bükmeden kalçalardan öne doğru eğilerek barı kavrayın ve göğüs kemiğinize doğru çekin (row); hareketin sonunda kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın. Sonraki tekrara geçmeden önce kollarınızı açıp sırtınızdaki esnemeyi hissedin.

7A) TRX PIKE
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **0**

Ayaklarınız çember içindeyken vücudunuz düz bir çizgide olacak şekilde TRX kayışlarını ayarlayın. Plank pozisyonu alın. Kalçalarınızı büküp yükseğe kaldırın; bacaklarınızı da düz açın. Plank pozisyonuna dönün.

7B) REVERSE CURLUP
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **45 sn**

Sırtüstü uzanıp el ve ayaklarınızı düz bir şekilde zemine yerleştirin. Kalçalarınızı yukarı kaldırıp ayaklarınızı tavana doğru itin. Duraklayın, ardından yavaşça başa dönün.

2.GÜN | 60 dk

KÜME SETLERLE SÜPER GÜÇLÜ BİR GÖĞÜS

1A) TRX PUSHUP
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **0 sn**

Ayaklarınızı TRX'e yerleştirip şınav pozisyonu aldıktan sonra göğsünüzü zeminden 2-3 cm havada olacak şekilde indirin. Karnınızı gevşetmeden ve vücut formunuzu bozmadan başa dönün.

1B) TRX FLYE
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **30 sn**

Kayışları şınav pozisyonuna gelecek şekilde uzatın. Tutacaklardan tutup şınav pozisyonu alın; eller omuz altında kalsın. Vücudunuzu dümdüz yapıp karnınızı içe çekin. Kollarınızı, birini kucaklıyormuşsunuz gibi yanlara açın. Göğsünüzde esneme hissedene kadar vücudunuzu alçaltın, ardından kollarınızı kavuşturun.

MODİFİYE KÜME SET 1

2) BARBELL FLAT CHEST PRESS
Set: **(2'şer tekrarlı 4 küme)**
Dinlenme: **Küme aralarında 10 sn., set aralarında 2 dk.**
Tekrar mask: **5**

Barı omuzlardan biraz geniş mesafeyle kavrayıp sırtınızı hafif kamburlaştırın. Barı yerinden alıp göğsünüze çekerken dirseklerinizi 45 derecede yanlarınıza yapıştırın. Bar vücudunuza değdiğinde ayaklarınızla zemine bastırarak barı yukarı basın (press).



1 **Exercise 5: Flat Kettlebell Flye**
Kettlebell ile çalışmak zor geliyorsa dambılla yapın

MODİFİYE KÜME SET 2

3) BARBELL INCLINE CHEST PRESS
Set: **(2'şer tekrarla 6 küme)**
Dinlenme: **Küme aralarında 15 sn., set aralarında 2 dk.**
Tekrar maks: **3-5**

Spor sehpasını 30 – 45 derecelik eğime ayarlayın. Barı omuzlardan biraz geniş mesafeyle kavrayıp sırtınızı kamburlaştırın ve barı yerinden alın. Barı göğsünüzün üst kısmına indirdikten sonra ayaklarınızdan güç alarak ağırlığı yukarı basın (press).

4) PUSHUP
Set: **3** Tekrar: **8-10**
Dinlenme: **45 sn**

Ellerinizi omuz eninde açıp göğüs bölgenizden yere alçalın, ardından hızla yukarı atılın.

5) FLAT KETTLEBELL FLYE
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **45 sn**

İki elinize birer girya alıp düz bir sehpaya sırtüstü uzanın. Dirseklerinizi hafif büküp kollarınızı genişçe yanlara açarak ağırlıklar göğüsle aynı hizaya gelene kadar alçaltın. Göğüs kaslarınızı sıkıp ağırlıklara baş pozisyona kaldırın.

6) CABLE CHEST PRESS
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **45 sn**

Kablo istasyonunun karşılıklı makaralarına tekli tutacaklar takın. Bir ayağı öne ötekini arkaya atarak kendinizi dengeleyin ve ağırlıkları omuz seviyesinden öne aşağı doğru presleyin.



2



Exercise 7B: Bicycle
Omurganıza fazla yüklenmemek için boynunuzu ve başınızı ileri atmayın.

7A) TRX OBLIQUE SWING
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **0 sn**

Ayaklarınızı kayışlara yerleştirip şınav pozisyonu aldıktan sonra dizlerinizle yukarı ve yana doğru kıvrılın. Başa dönüp diğer yana tekrar edin.

7B) BICYCLE
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **45 sn**

Yerdeyken yavaşça pedal atın. Sol ve sağ dizlerinizi karşıt yönlere çekerek çalışmayı sürdürün.

3.GÜN | 60 dk

KÜME SETLERLE SÜPER GÜÇLÜ BACAKLAR

1A) TRX SQUAT
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **0 sn**

TRX tutacaklarını göğüs seviyesinde elinize alın Kalça-larınızı aşağı-arkaya doğru alçaltın. Kalça-larınızı geri açıp doğrulurken topuk-larınıza yüklenin. Tepe noktasında kalça kaslarınızı sıkın.

1B) TRX HAMSTRING ROLL-IN
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **30 sn**

İki tutacağı da diz seviyesine veya biraz altına uzatın. Sırtüstü uzanın ve topuk-larınıza kayışlara yerleştirip bacak-larınızı düz uzatın. Vücudunuzla düz bir çizgi oluşturmak için kalçalarınızla köprü yapın, ardından dizlerinizi büküp topuklarınızı poponu-za doğru kaldırın (curl). Elleriniz yanlarınıza ne kadar yakın olursa o kadar çok destek alırsınız.



1B: TRX Hamstring Roll-in: TRX Hamstring Roll-in: Avuçlarınızla bastırmayın.



3: Barbell Romanian Deadlift Bar rahat değil mi? O halde dumbbell veya kettlebell kullanın

MODİFİYE KÜME SET 1

2) BARBELL FRONT SQUAT
Set: **5 (2'şer tekrarlı 4 küme)**
Dinlenme: **Küme aralarında 10 sn., set aralarında 2 dk.**
Tekrar Maks: **5**

Barı omuz eninde kavrayıp dirsek-lerinizi zemine para-lel konuma getirin. Barı yerinden alıp parmak uçlarınıza oturtun. Arkaya adım atıp ayaklarınız omuz eninde açın ve ayak parmaklarınızı hafif dışa döndürün. Belinizin doğal çukurunu yitir-meden çöme-lebildiğiniz kadar çömelin (squat). Topuklarınızı zemine bastırıp başa dönün.

MODİFİYE KÜME SET 2

3) BARBELL ROMANIAN DEADLIFT
Set: **5 (2'şer tekrarlı 6 küme)**
Dinlenme: **Küme aralarında 15 sn., set aralarında 2 dk.**
Tekrar Maks: **3-5**

Barbeli omuz eninde kavrayıp ayaklarınızı kalça genişliğinde açarak ayakta durun. Kalçalarınızı bükebildiğiniz kadar arkaya bükün. Hamstring kasları-nızda esneme his-sedene kadar barı kaval kemiğiniz hizasında alçaltırken dizlerinizi gerektiği kadar bükün. Beliniz hareketin tamamında çukur kalsın.

4) BARBELL SUMO SQUAT
Set: **4** Tekrar: **5-8**
Dinlenme: **60 sn**

Squat ekipmanını ayarlayın. Barı olabil-diğince geniş bir mesafeyle kavrayıp altına geçin. Kürek-kemiklerinizi birbirine yaklaştırıp barı yerin-den sürükleyin. Ayak-larınızı omuz eninden biraz daha açın ve ayak parmak-larınızı 45 derece döndürün. Squat yaparken dizlerinizi dışa itin, ardından topuklarınızı zemine bastırarak yukarı kalkın.

5) SINGLE-LEG ROMANIAN DEADLIFT
Set: **3** Tekrar: **8-10**
Dinlenme: **45 sn.**

Bir elinize dambıl alıp karşıt bacağınızın üstünde durun. Kalçalarınızı arkaya büküp beliniz çukurluğunu yitir-meye başlayana kadar gövdenizi alçaltın. Geri kalkarken kalça kaslarınızı sıkıp kalça-larınızı düzleştirin.

6) BARBELL BRIDGE
Set: **3** Tekrar: **8-10**
Dinlenme: **45 sn**

Yere sırtüstü uzanıp bacaklarınızı açın. Bar kucağınıza oturana kadar barı uyluk-larınızdan yukarı doğru yuvarlayın (Acıtmasın diye altına havlu serebilirsiniz). Karnınızı içe çekip topuklarınızı zemine bastırarak kalçala-rınızı düzleştirin ve gövdenizle aynı hizaya gelene kadar kaldırın. Sumo squat hareketindeki ağırlıkla çalışın. Dinlendikten sonra vücudunuzu yavaşça barın altına alıp kalça köprüsüne başlayın.

7) SUPERMAN
Set: **3** Tekrar: **10**
Dinlenme: **30 sn.**

Karnınızın üstüne düz bir şekilde uzanıp kollarınızı önünüze açın. Kol ve bacak-larınızı yavaşça olabil-diğince havaya kaldırın, ardından başa dönün. M&F

KARDİYO YOK KAS VAR

> Kas geliştirmek için kaldırıp indirdiğimiz bar, dambıl ve makineler doğru kullanıldığında yağ yakmak için de süper etkili birer silaha dönüşebiliyor.

YAZAN ERIC "MERLIN" BROSER



SPOR SALONUNU ADETA BİR TAPINAK olarak gören adamı salona sokmak için dil dökmenize hiç gerek yok. Bilakis bu adamları salondan çıkarmak zor! Ama ağzınızdan kardiyo lafı çıktı mı aynı tepkiyle karşılaşacağınızın garantisini veremiyoruz. Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman olsun, sabit düzen kardiyo veya ikisinin arası bir antrenman olsun, dambıllara hevesle asılan adamların kardiyodan kaytarmak için sudan bahaneler bulup salondan kaça kaça gittiğini görüyorum.

Parçalanmak değil de irileşmek isteyen sporcuların bile kardiyoya "yapmasam da olur" gözüyle bakma gibi bir lüksü yok! Özellikle soğuk aylarda zaten kalın giyiniyorum gibi "teraneleri" bir kenara bırakıp biraz da gerçeklerden konuşalım: Kardiyo kalbinize iyi geliyor, metabolizmanızı hızlandırıyor ve de 2012'de Journal of Applied Physiology dergisinde altı çizildiği gibi, kuvvet antrenmanıyla aynı derecede yağ yakılmasını sağlıyor.

Hâlâ koşu bandına atlamadınız, biliyorum. O zaman kardiyonun antrenmanınızda kesinkes yer alması gerektiğini gösteren nice bilgiyi bir yana koyup size direkt bir teklifte bulunmak istiyorum: haftada birkaç kez uygulanmak üzere hem kaslanıp hem de parçalanmanızı sağlayacak temposu hızlı, incelikle tasarlanmış sağlam bir direnç antrenmanı rutini. Döngü, süper set ve biraz da testosteronunuza güvenerek önümüzdeki iki ay size verdiğim programı uygularsanız bir daha koşu bandına adım atmak zorunda kalmayacaksınız!



ANTRENMAN A
TEMPOSU HIZLI YAĞ YAKICI

HAREKET	SET	TEKRAR	SET ARASI DİNLENME
ALTERNATING BARBELL LUNGE	3	12–15 İKİ BACAK	60 SN
BARBELL SQUAT	4	12–15	60 SN
STIFF-LEG DEADLIFT	4	12–15	60 SN
UNDERHAND-GRIP BENTOVER ROW	3	10–12	45–60 SN
STANDING MILITARY PRESS	3	10–12	45–60 SN
NARROW-GRIP BENCH PRESS	3	10–12	45 SN
CLOSE UNDERHAND-GRIP PULLUP	2	MAKS. TEKRAR	45–60 SN
INCLINE BENT-LEG HIP RAISE	3	MAKS. TEKRAR	30 SN


CROSSFIT
BALABAN








BAŞLANGIÇ SAYFASI: PER BERNAL. THIS BU SAYFA: DAVID YELLEN

HAREKET VERİMLİLİĞİ

Yağ yakma hedefiyle ağırlık kaldırma çalışması yaparken rutininizin temelini press, row, deadlift ve squat gibi birleşik hareketlerin oluşturması gerekiyor çünkü birleşik hareketler nispeten daha çok yağ yakmanıza yardımcı oluyor. Bu hareketler kalp atışını hızlandırıyor, kalorileri yakıyor, doğal büyüme hormonu üretimini arttırıyor (büyüme hormonu çok güçlü bir yağ yakıcı hormondur) ve metabolizma hızını yükseltiyor.

TEKRAR ARALIĞI AYARLARI

Bu rutinde hedeflenen, vücut yağı seviyesini kontrol altına alıp yağsız kas dokularını muhafaza etmek olduğundan antrenmanlardaki tekrar aralığınızın orta ilâ orta-yüksek ayarında olması gerekiyor. Yani üst vücut hareketlerinde set başına 10-12, alt vücut hareketlerinde ise yine set başına 12-20 tekrar uygulamanız lazım. Yüksek tekrar sayısı daha çok kalori yakıp laktik asit üretimini uyarıyor (ki bu da büyüme hormonu salınımını canlandırıyor) ve metabolizmanızı hızlandırırken kas gelişiminizin durmaması için gereken direnci de sağlamış oluyor.

DOĞRU PLANLAMA

Saf kas kütlesi geliştirmek için uyguladığımız programlarda genellikle aralarında 2 ilâ 4 dakika mola verdiğimiz düz setler yaparız. Ancak hedef hem yağ yakıp hem de sıra sıra çıkardığınız kaslarınızı muhafaza etmekse bu sefer süper set, döngü ve azaltışmış dinlenme arası teknikleriyle çalışarak antrenman temponuzu hızlandırmanız şart!


FINISH FIRST.®


SYNTHA-6
EDGE
HIGH PROTEIN • LOW SUGAR • GREAT TASTE
24
1.1
48
SERVINGS
CHOCOLATE MILKSHAKE
NET WEIGHT 1.87 kg (4.13 lb) ℮ • NO ARTIFICIAL COLOURS


Kas Gelişimine Yardımcı


Toparlanmaya Yardımcı


Günün her saatinde kullanım



ANTRENMAN B
YAĞ YAKAN SÜPER SETLER

HAREKET	SET	TEKRAR
HACK SQUAT SUPERSET WEIGHTED DIP	3 3	12–15 10–12
LEG PRESS SUPERSET WIDE-GRIP PULLUP	3 3	12–15 MAKS. TEKRAR
ALTERNATING DUMBBELL BENCH STEPUP SUPERSET SEATED DUMBBELL PRESS	3 3	12–15 İKİ BACAK 10–12
DUMBBELL STIFF-LEG DEADLIFT SUPERSET BARBELL CURL	2 2	12–15 10–12
LYING LEG CURL SUPERSET STANDING TWO-ARM OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION	2 2	12–15 10–12
HANGING STRAIGHT-LEG RAISE SUPERSET BARBELL GOOD MORNING	2 2	16–20 13–15

NOT: Süper set aralarında en fazla iki dakika dinlenebilirsiniz.

ANTRENMAN C
YAĞ YAKAN AĞIR DÖNGÜ

HAREKET	TEKRAR
DEADLIFT	12–15
INCLINE BARBELL PRESS	10–12
LEG PRESS	12–15
ONE-ARM DUMBBELL ROW	10–12
SMITH ALTERNATING REVERSE LUNGE	12-15 İKİ BACAK
WIDE-GRIP BARBELL UPRIGHT ROW	10–12
SEATED LEG CURL	12–15
WEIGHTED BENCH DIP	10–12
CABLE CRUNCH	12–15
CLOSE-GRIP UNDERHAND-GRIP PULLUP	MAKS. TEKRAR

NOT: 60 dakika içerisinde yapabildiğiniz kadar çok döngü yapın. Hareketten harekete geçerken hızlı olun. Her harekette failure olmak yerine 1-2 tekrar az yapın. Döngüler arasında salonda yavaş yavaş yürüyerek 3 veya 5 dakika dinlenin ve baştan başlayın.

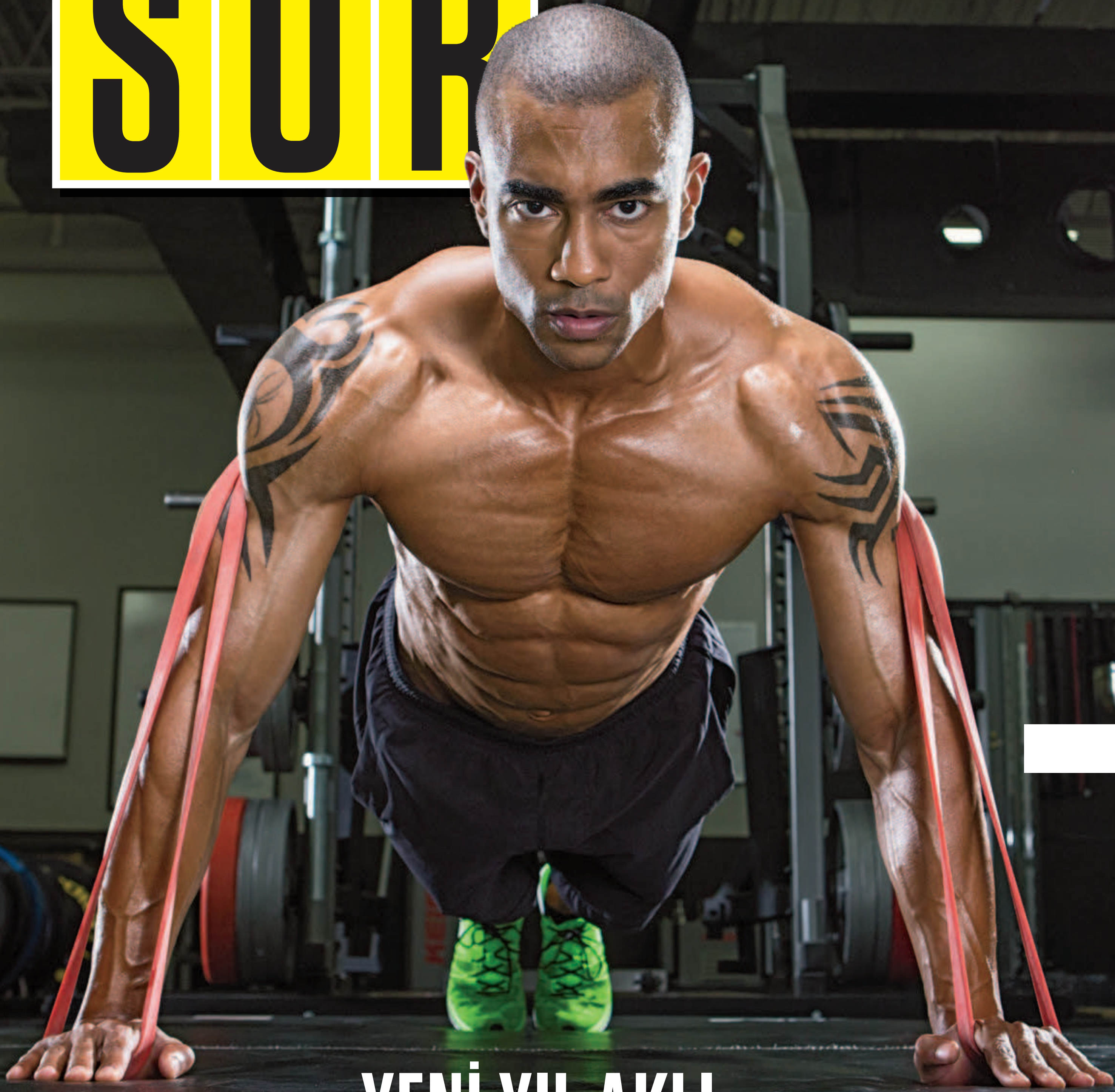
BONUS TÜYO

Bu tipteki bir ağırlık antrenmanı kaslarla birlikte kalp-damar ve sinir sistemlerinize çok fazla yüklenecektir. Hangi antrenmanı yaparsanız yapın sonrasında bir gün ara verin derim. Az da olsa kardiyo yapmak istiyorsanız dinlenme günlerinde yapmanızı öneririm. Hareketleri kusursuz teknikle ve bütün tekrarlarda formunuzu doğru tutarak yapın. Gerekirse hareketlerde değişiklikler yapabilirsiniz ancak yağ yakım kapasitenizi tam tutmak için birleşik hareketlerden yana değişiklikler yapın. Özellikle soğuk aylarda beslenmenizi kontrol altında tutun, verdiğim üç antrenmanı uygulayın ve hep istediğiniz parçalanmış fiziğe kavuşun. M&F

PER BERNAL

MERAK ETTİKLERİNİZE UZMANINDAN CEVAPLAR

SOR



YENİ YIL AKLI

Yepyeni bir yıl, yepyeni bir sen mi? 2018 yılında da sağlıklı ve fit kalmanın akıllı yolları

S İşim gereği çok seyahat ediyorum. Antrenman tavsiyeleriniz nelerdir?

C Antrenman çantanızda direnç bandı, kavrama köpüğü, atlama ipi ve ab wheel gibi aletleri eksik etmeyin ki nerede olursanız olun antrenman yapabilin. Bandı makinelere, hatta ağırlıklara bağlayarak çalışabilirsiniz mesela. Kavrama köpüğü hafif dambılların tutuşunu zorlaştıran bir araçtır. Atlama ipi ve ab wheel de zaten kendi başlarına yetiyorlar.



S Ocak ayında işlerim aşırı yoğun oluyor. Bu kadar sıkışık bir zamanda antrenman verimini nasıl arttırabilirim?

C Ağırlık kaldırmayla kardiyoyu birleştirin. Dinlenme aralarınızı kısıp daha çok döngü yapın. Kalbiniz göğsünüzden fırlayacakmış gibi atacak, yağlarınız da sandığınızdan daha hızlı şekilde yanacaktır!

LEE BOYCE, C.P.T.

Lee Boyce Kanadalı kuvvet koçu ve Boyce Antrenman Sistemlerinin uygulayıcısıdır.



S İş yemekleri, davetler derken bazen çok yiyorum. Kendimi nasıl frenleyebilirim?

C İştahınızı dizginlemenin en kolay yolu gün içerisinde yemektir. Yemeğe gitmeden önce bir avuç badem yiyin, derim. Bu tür yemeklerde her şeyi silip sürmenize de gerek yok zaten. Masaya gelen her şeyden biraz tadın. Yavaş çiğneyerek de iştahınızı köreltebilirsiniz.

S Aile arasında buluşmalar, arkadaşlarla organizasyonlar olduğu zaman beslenme düzenim bozulabiliyor bu gibi durumlarda en basit yolla hangi besinleri tüketebilirim?

C Tabii arada sırada gidilen etkinliklerde her şeyden bir miktar tüketemenizde bir sorun yok, dozunu kaçırmadığınız sürece. Onun dışında dışarıda kolayca ulaşabileceğiniz badem gibi protein değeri iyi olan ve ulaşılabilirlik bakımından sizi zorlamayacak tercihler yapabilirsiniz.



FELICIA D. STOLER

Felicia D. Stoler egzersiz fizyoloğu ve Living Skinny in Fat Genes kitabının yazarıdır.

OPPOSITE PAGE: EDGAR ARTIGA. THIS PAGE CLOCKWISE FROM LEFT: GETTY IMAGES (2); GALLERY STOCK; ALAMY

S **Seyahat vücudumda tutukluk yaratıyor. Salon dışında yapabileceğim bir şey var mı?**

C Hareket kabiliyetine odaklanmanız lazım. Özellikle uzun saatler oturularak geçirilen seyahatlerden sonra hareket ettirilmesi gereken en önemli üç bölge ayak bilekleri, kalçalar ve torakal omurgadır (sırtın orta kısmı). Bu bölgeler öne arkaya, yanal ve dönel hareketlerin yapılabildiği bölgelerdir. Bu bölgeleri çalıştırırsanız kendinizi daha iyi hissedersiniz. Yuvarlama köpüğünün yanı sıra bu bölgeler için aşağıdaki egzersizleri uygulayın:

Ayak Bileği/Baldır:

■ Ellerinizi duvara yaslayıp baldırınızı esneme pozisyonuna alın. 15 calf raise tekrarı yaptıktan sonra ayak bileğinizi 20 saniye yanlara sallayın; topuğunuz gergin olsun. Ayak değiştirip tekrar edin.

Kalça:

■ Bir diziniz yerde diğer diziniz lunge adımında pozisyon alın, alttaki dizinizin altına minder koyun. Ellerinizi üstteki dizinizin üstüne koyup leğen kemiğinizi öne arkaya ittirin. Yerdeki bacağınızın uyluk kısmını sıkarak gerin ve kalça bükenlerinizi esnetin. 30 saniye uygulayıp diğer yana tekrar edin.

Torakal Omurga:

■ Dizlerinizi göğsünüze çekip cenin pozisyonu aldıktan sonra kollarınızı göğsünüzün önüne doğru uzatarak açın. Üstteki elinizi alttakinin arkasına doğru uzatın. Ardından üstteki elinizi yerden sıyırarak çekin ve bakışınızı diğer yöne çevirene kadar başınızın üzerinden ve arkasından kaldırın. 1 dakika tekrar edin, adından diğer yana yuvarlanıp çalışmayı sürdürün.



GETTY IMAGES

PAUL CHRISTOPHER

Florida'daki Gravity + Oxygen Fitness salonunun kurucusu ve program direktörüdür.

SAĞLAM BAŞLA!

2018 yılının tamamında kontrol hep sizde olsun.

"Kan, ter ve itibar. İlk ikisini harcarsın, sonuncusunu kazanırsın."
–Dwayne Johnson

"Bazıları olmasını bekler, bazıları keşke olsaydı der, diğerleri ise oldurur."
–Michael Jordan

"Şunu aklınızdan çıkarmayın, başarı merdivenini eller cepte tırmanamazsınız."
–Arnold Schwarzenegger

"Bana oyna de oynarım. Sayı yap de yapayım. Pas ver de vereyim. Top çal de, bloke et de, bırak de, kaptanlık et de, hücum et de hepsini yaparım. Ama olay sadece senin ne dediğinle bitmiyor. Ben ne istiyorum? O da önemli."
–LeBron James

"Yılmayan bir adam asla mağlup edilemez."
–Babe Ruth

"Şampiyon dediğin başarana kadar durmadan oynayan kişidir."
–Billie Jean King

"Gerçekçi denenden fazlasını düşle. Mümkün denenden fazlasını düşün."
–Frank Zane

"Ders çıkarılmayan hatalar pişmanlık olarak kalır."
–John Cena

PER BERNAL (JOHNSON & CENA); ZELLER/© FITNESS PUBLICATIONS, INC./COURTESY WEIDER HEALTH & FITNESS (SCHWARZENEGGER & ZANE); GETTY IMAGES(4)